ආනාපානසති සූත්‍රය

මජ්ඣිම නිකාය

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රරතන ස්වාමීන්වහන්සේ

ආනාපානසති සූත්‍රය

මජ්ඣිම නිකාය

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රරතන ස්වාමීන්වහන්සේ

ධර්ම දානයක් වශයෙන් නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2019

ආනාපානසති සූත්‍රය
පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන්වහන්සේ

අයිතිය:

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්‍ෂණ මණ්ඩලය
මීතිරිගල, 11742
දුරකථනය: 033 3339193

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

ISBN : 978-955-4877-09-2

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැඟිරිවත්ත පාර,
ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දුරකථනය: 0114870333

පෙරවදන

යඤ්හි තං, භික්ඛවෙ, සම්මා වදමානො වදෙය්‍ය ; ‘අරියවිහාරො’ ඉතිපි, ‘බ්‍රහ්මවිහාරො’ ඉතිපි, ‘තථාගතවිහාරො’ ඉතිපි. ආනාපානසතිසමාධිං සම්මා වදමානො වදෙය්‍ය; ‘අරියවිහාරො’ ඉතිපි, ‘බ්‍රහ්මවිහාරො’ ඉතිපි, ‘තථාගතවිහාරො’ ඉතිපි.

මහණෙනි, මැනවින් කියන්නෙක් ‘අරියවිහාර’ යයිද, ‘බ්‍රහ්මවිහාර’ යයිද, ‘තථාගතවිහාර’ යයිද, ඒ යමකට කියන්නේ නම්, මැනවින් කියන්නා ආනාපානසති සමාධියට, ‘අරියවිහාර’ යයිද, ‘බ්‍රහ්මවිහාර’ යයිද, ‘තථාගතවිහාර’ යයිද කියන්නේයි.

(ආනාපාන සංයුත්ත, දුතිය වග්ග, ඉච්ඡානඞ්ගල සූත්‍රය)

දුරාතීතයේ පටන් ලක් වැසි බෞද්ධ ජනතාවගේ මහත් ගෞරවාදරයට පාත්‍ර වූ භාවනාව ආනාපානසතියයි. සර්වඥයන් වහන්සේලා විසින්ද ලොව්තුරා බුද්ධත්වයට පත් වීම පිණිස මෙය යොදගෙන ඇත. ආනාපානසතිය මුල් කරගෙන පැවැත්වූ දේශනා රැසක් ආනාපානසති සංයුත්තය තුළ අන්තර්ගත වී ඇති අතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේත් ආනාපානසති සූත්‍රයේත් තව දුරටත් ආනාපානසතිය පිළිබඳ විස්තර අන්තර්ගතය.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දක්වෙන්නේ ආනාපානසතියේ කායානුපස්සනාවට අදාළ කොටසක් පමණි. එහෙත් ආනාපානසති සූත්‍රයේදී, ආනාපානසතිය මුල් කරගෙන සතර සතිපට්ඨානයන් ම

වඩන ආකාරය මනාව පෙන්වා ඇත. විශේෂයෙන්ම ආනාපානසතිය විපස්සනාවට හරවන ආකාරය මෙහිදී මැනවින් පැහැදිලි කර ඇත.

අදත් ලොව පුරා ලක්‍ෂ සංඛ්‍යාත යෝගීහු පිරිසක් ආනාපානසතිය මුල් කරගෙන තම භාවනා කටයුතු සිදුකරති. අනෙකුත් විපස්සනා භාවනා ක්‍රමවලට පිවිසීම සඳහා ආනාපානසතිය මූල කර්මස්ථානයක් වශයෙන් යොදගැනීම හෝ වෙනත් සමථ කර්මස්ථාන වැඩීමෙන් අනතුරුව ප්‍රධාන කර්මස්ථානය වශයෙන් ආනාපානසතිය යොදගැනීමද නිරන්තරයෙන්ම සිදු වේ. මෑත කාලයේදී මහාසී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් හඳුන්වා දෙනු ලැබූ පිම්බීම හැකිළීම භාවනා ක්‍රමයද, ආනාපානසති විපස්සනා කර්මස්ථානය ට සමරූපීව වැඩෙන අතර, ආනාපානසතිය පිළිබඳව ගැඹුරින් හැදෑරීමෙන් එකී කර්මස්ථානය ගැනද සෑහෙන වැටහීමක් ඇතිකර ගත හැකිය.

නිස්සරණ වනයේ මාසිකව පැවැත්වෙන එක් දින භාවනා වැඩ සටහන, වසර ගණනාවක් තිස්සේ පූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රරතන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් පවත්වාගෙන එනු ලබන අතර, ඒ සඳහා ආනාපානසති සූත්‍රය මුල් කරගෙන පැවැත්වූ දේශනා මාලාවක් මෙම පොතට ප්‍රස්තුත වී ඇත.

බොහෝදෙනාට භාවනාවට පිවිසීම සඳහාද, දැනට කරගෙන යන භාවනාවට ඉදිරි මගපෙන්වීමක් වශයෙන්ද මෙම පොත යොදගත හැකි වෙතැයි අපි අපේක්ෂා කරමු.

උඩර්රියගම ධම්මජීව හිමි
නිස්සරණ වනය - මීතිරිගල
2019-07-24

පුණ්‍යානුමෝදනාව

නිස්සරණ වනයේ මාසිකව පැවැත්වෙන එක් දින භාවනා වැඩ සටහන සඳහා ආනාපානසති සූත්‍රය මුල් කරගෙන මුලින්ම භාවනා වැඩ සටහනක් පවත්වනු ලැබුවේ 2016 නොවැම්බර් මාසයේදීය. ඉන් අනතුරුව පිළිවෙළින් මාස නවයක් පුරා ආනාපාන සති සූත්‍රය මුල් කරගෙන මෙකී වැඩ සටහන පවත්වන ලදි. එම දේශනා මාලාව පොතක් වශයෙන් මුද්‍රණය කිරීම සඳහා යෝජනාවක් ඉදිරිපත් වුවත්, ඒ පිළිබඳව සිතේ දෙගිඩියාවක් තිබුණ හෙයින් 2019 වන තුරුම එය ඉටු නොවීය.

මුලින්ම එකී වැඩ සටහන් සංවිධායක ලක්මාල් නිශාන්ත මහතා මෙම යෝජනාව කළ අතර, ප්‍රීතිරාජ් විජේසිංහ මහතා ඇතැම් දේශනා මුද්‍රණය කර මට ගෙනැවිත් දුන්නේ මෙහි ඇති අගය ඉගි කරමිනි. ලක්මාල් නිශාන්ත මහතා ගේ ඉල්ලීම පරිදි යමුනා කුමාරි මහත්මිය එම දේශනා සියල්ලම පරිගණකගත කළ අතර රාණි රාජපක්ෂ මහත්මිය ඒවායේ සෝදු පත් බැලීම සිදු කරමින්, මෙකී දේශනා මාලාව මුද්‍රණය කිරීම සඳහා නිරන්තරයෙන්ම අප උනන්දු කළාය. මේ පොත සඳහා කවර නිර්මාණයෙන් අමිල් කුමාර මහතාත්, මුද්‍රණය සඳහා පිළියෙල කිරීමෙන්, පූජ්‍ය දෙල්ගමුවේ ධම්මසුභද්‍ර ස්වාමීන් වහන්සේත් දයක වූ අතර කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් අධිපතිතුමා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලය, ශෝභන ලෙස පොත මුද්‍රණය කිරීමෙන් දයක වූහ.

පැවිදි දිවියට ඇතුළත් වූ තැන් පටන් විවිධ අවවාද අනුශාසනා ලබා දුන් අති පූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යාය, අපවත් වී වදාළ, නා

උයනේ අරියධම්ම මහාස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ ඇතුලු නා උයන ආරණ්‍ය වාසී ස්වාමීන් වහන්සේලා ද මේ ධර්ම දනමය කුසලය අනුමෝදන් වෙත්වා! 2014 වර්ෂයේදී මීතිරිගල නිස්සරණ වනයට පැමිණි තැන් පටන් අද දක්වාම, අප කෙරෙහි මහත් කරුණාවෙන් ඔවදන් දෙන අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව, අපේ ලොකු ස්වාමීන්වහන්සේ, මෙම පොතට පෙරවදනක්ද සපයාදෙමින් අප කෙරෙහි දැක්වූ විශේෂ අනුග්‍රහය නමස්කාර පූර්වකව සිහිපත් කරමි. නිවැරදි විපස්සනාවක් කෙරෙහි අප යොමු කරමින්, තවත් බොහෝ ගිහි පැවිදි පිරිස් නිවන් මගෙහි හික්මවීම සඳහා මහත් කැපවීමෙන් කටයුතු කරන, අති පූජනීය ස්වාමීන්වහන්සේගේ සියලු සම්‍යක් ප්‍රාර්ථනා ඉටු වීම පිණිස, මේ ධර්ම දනමය කුසලයද හේතු වේවා!

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාව පිහිටුවා වදාරමින්, නැවතත් ලක්දිව ප්‍රතිපත්ති ධුරයට මං පෙත් විවර කළ, අති පූජ්‍ය මහෝපාධ්‍යාය, අපවත් වී වදාළ, මාතර ශ්‍රී ඥාණාරාම මහාස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ ඇතුලු අපවත්වී වදාළ සියලු සංඝ පීතෘන් වහන්සේලාද මා හැදූ වැඩූ දෙමාපියන් ඇතුලු ඥාති හිත මිත්‍රයෝද මේ පින් අනුමෝදන් වෙත්වා.

මේ පොත පරිශීලනය කරන සියලුදෙනාටම නිවන් සුව අවබෝධය පිණිස, මෙම කුඩා පුස්තකය මගපෙන්වීමක් වේවා!

පානදුරේ චන්දරතන හිමි
නිස්සරණ වනය - මීතිරිගල
2019-07-24

පටුන

1 | ආනාපානසතිය කායානුපස්සනා

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!!!

"ආනාපානසති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපූරෙති. චත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලීකතා සත්ත බොජ්ඣඞ්ගෙ පරිපූරෙන්ති. සත්ත බොජ්ඣඞ්ගා භාවිතා බහුලීකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපූරෙන්ති"

සද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි කරගෙන යන භාවනාවේදී, පස් ආකාරයකින් භාවනාවට අත්වැලක් දෙන්න, උපකාරයක් කරන්න අවශ්‍ය වෙනවා. කොයි දේ කරන්නත් කලින් අපි අපේ කයයි වචනයයි හික්මවාගන්නවා. ඒකට අපි අපේ ශීලය පාවිච්චි කරනවා. දැන් මේ පින්වතුන් උදේම පැමිණිලා අටසිල් සමාදන් වුණා. අපි වෙනදට වඩා එක්තරා අන්දමකින් සැදී පැහැදී මේ කටයුත්ත කරන්න ලකලෑස්ති වෙනවා. අපි ඒ සඳහා කැප වෙනවා. ඇප වෙනවා. ඉතින් ඒ සඳහා අපි අපේ ශීලය යොදගන්නවා. එතකොට මේ 'සීල අනුග්ගහිතය' අපි කරගෙන යන භාවනාවට අත්වැලක් වෙනවා.

ඊළඟට සුත අනුග්ගහිතය කියලා, අපි මේ කරගෙන යන භාවනාව කොහොමද බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ, කොහොමද බුද්ධ දේශනාවට ගැළපෙන්නේ, අපි කරගෙන යන එක බුද්ධ දේශනාවට අනුගතද? ඒ හා ගැළපෙනවද? ඊට අනුකූලද? කියලා එක්තරා අන්දමක සූතමය ඤාණයක්, ධර්ම විනය එක්ක ගළපා බැලීමක්, සූත්‍ර දේශනාව එක්ක ගළපා බැලීමක් තමයි මේ ධර්ම දේශනාවකින් අපි භාවනාවට සම්බන්ධ කරන්නේ. මොකද, එතකොට අපිට තව දුරටත් සැක දුරු කරගෙන, විශ්වාසයෙන් යුක්තව, භාවනාව දිගටම කරගෙන යන්න අවකාශ ලැබෙනවා.

තුන්වෙනියට වැදගත් වෙන්නේ 'සාකච්ඡා අනුග්ගහිතය'. අපේ භාවනාවේදී මුහුණ පාන යම් යම් අත්දැකීම් සම්බන්ධයෙන් අපේ සිතේ යම් සැක සහගත තැන් තියෙනවා නම් සාකච්ඡා මාර්ගයෙන් ඒවා ලිහිල් කරගන්න, ඒවා දුරු කරගන්න අපි සාකච්ජාවක් පවත්වනවා. කමටහන් ශුද්ධ කරනවා කියලා ඒකට කියනවා. එතනින් අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ අපි ලබපු අත්දැකීම එක්තරා අන්දමකට විවරණය කරගන්න. එහෙම නැත්නම් අපිට ආපු යම් සැකයක්, ගැටලුවක් දුරු කරගන්න. තව ඉදිරියට අපි කොහොමද කරගෙන යන්නේ කියලා යම් උපදෙසක් ලබාගන්න. අපි ඒකට 'සාකච්ජා අනුග්ගහිතය' කියලා කියනවා.

ඉතින් මෙබඳු පසුබිමක් යටතේ තමයි, අපි 'සමථ අනුග්ගහිතය', 'විපස්සනා අනුග්ගහිතය' කියලා හඳුන්වන ඊළඟ අනුග්ගහිත දෙකේ යෙදෙන්නේ.

අපි භාවනාවක් කරද්දී මේ පස් ආකාරයෙන් අපේ භාවනාවට අනුග්‍රහ කරනවා නම්, අපිට එතකොට සැක නැතිව ඍජුවම මේ මාර්ගයේ ගමන් කරන්න පුළුවන්. සුත අනුග්ගහිතයේ කොටසක් වශයෙන් තමයි, අපි මේ භාවනා වැඩ සටහන්වලදී ධර්ම දේශනාවක් පවත්වන්නේ. සිල් පිරිස වශයෙන් කරන මේ භාවනා වැඩමුළුව සඳහා මම අදහස් කළා බොහෝදෙනෙක් ආනාපානසති භාවනාව වඩන

නිසා, ආනාපානසති භාවනාව මූල කර්මස්ථානය වශයෙන් වඩන නිසා, ආනාපානසති සූත්‍රය මුල් කරගෙන ධර්ම දේශනාවක් පැවැත්වුවොත් හොඳයි කියලා.

මේ වටිනා සූත්‍රය දේශනා කරන්න පසුබිම් වූ සිදුවීමත් ඉතාම වැදගත්. එක අතකින් කියන්න පුළුවන් ඒක ඉතාම සුවිශේෂී සුන්දර සිදුවීම් මාලාවක් කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ එක්තරා අවස්ථාවක මිගාරමාතු ප්‍රාසාදයේ වැඩ සිටිනවා. මිගාරමාතු ප්‍රාසාදය කියන්නේ, මේ පින්වතුන් දන්නවා, විශාඛා මහ උපාසිකාව සෑහෙන ධනයක් වියදම් කරලා හදපු විශාල ප්‍රාසාදයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවර වාසය කරද්දී වැඩිම වශයෙන් වාසය කරලා තියෙනවා, අනාථ පිණ්ඩික සිටුතුමන් පූජා කළ ජේතවනාරාමයේ. ඊට අනතුරුව වැඩි කාලයක් ගත කරලා තිබෙන්නේ මිගාරමාතු ප්‍රසාදයේයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙහි වැඩ සිටින එක් අවස්ථාවකදී උන්වහන්සේ එක්ක වැඩ සිටපු අනෙක් භික්ෂූන් වහන්සේලා පිරිස දිහා බුදුරජාණන් වහන්සේ මඳක් විමසලා බලනවා.

ඒ භික්ෂු පිරිසේ පින්වත්නි, බොහෝ ශ්‍රේෂ්ඨ මහ රහතන් වහන්සේලා වැඩ සිටිනවා. අපි කවුරුත් අහල තිබෙන සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ වැඩ සිටිනවා. මොග්ගල්ලාන මහ රහතන් වහන්සේ වැඩ සිටිනවා. ඊළඟට මහා කාශ්‍යප මහ රහතන් වහන්සේ වැඩ සිටිනවා. මහා කච්චායන මහ රහතන් වහන්සේ වැඩ සිටිනවා. මහා කොට්ඨිත මහ රහතන් වහන්සේ වැඩ සිටිනවා. මහා රේවත මහ රහතන් වහන්සේ වැඩ සිටිනවා. මහා කප්පින මහ රහතන් වහන්සේ වැඩ සිටිනවා. ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ වැඩ සිටිනවා. ඉතින් මේ විදිහට අපි දන්න, අපි අහල තිබෙන, බොහොම ශ්‍රේෂ්ඨ, බුද්ධ ශාසනයේ අරටුව වශයෙන් අපිට හිතාගන්න පුළුවන් මහ රහතන් වහන්සේලා රැසක් මේ සඟ පිරිසේ වැඩ සිටිනවා. ඊට අමතරව සෑහෙන වස් සංඛ්‍යාවක් තියෙන චිරරාත්‍රඥ කියලා සාමාන්‍යයෙන් අපි හඳුන්වන, බුද්ධ ශාසනය තුළ සෑහෙන කාලයක් දිවි ගෙවපු, ඇප කැප වෙලා බණ භාවනාවල යෙදිච්ච ස්ථවිර භික්ෂූන් වහන්සේලා රාශියක් මේ සඟ පිරිසේ වැඩ සිටිනවා. බුදුරජාණන්

වහන්සේ මේ සඟ පිරිස ගැනයි විමසලා බලන්නේ. උන්වහන්සේමයි තේරුම්ගන්නේ, මේ සඟ පිරිසේ මේ මේ භික්ෂූන් වහන්සේලා වැඩ සිටිනවා කියලා.

ඊට අමතරව බුදුරජාණන් වහන්සේ දකිනවා, මේ රහතන් වහන්සේලා තමතමන්ගේ බණ භාවනාවක් කරගෙන පැත්තකට වෙලා ඉන්නවාමත් නෙමෙයි. උන්වහන්සේලා අලුතින් පැවිදි වෙච්ච භික්ෂූන් වහන්සේලාටත් අවවාද අනුශාසනා දෙනවා. උන්වහන්සේලාටත් බණ භාවනා කරන ආකාරය කියලා දෙනවා. හරිම ලස්සනට විස්තර වෙනවා. ඇතැම් ස්ථවිර භික්ෂූන් වහන්සේ කෙනෙක් අලුතින් පැවිදි වෙච්ච ස්වාමීන් වහන්සේලා දහනමක් අරගෙන අවවාද කරනවා. ඒ දහනමම සීලයේ හික්මවනවා. සමාධිය දියුණු කරගන්න උපදෙස් දෙනවා. විපස්සනාව වඩාගන්න උපදෙස් දෙනවා. තවත් ඇතැම් ස්ථවිර භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් නවක භික්ෂූන් වහන්සේලා විසිනමක් අරගෙන ඒ විසිනමට අවවාද කරනවා. සීලයෙන් අවවාද දෙනවා. සැක මුසු තැන් ලිහලා දෙනවා. සමථ විදර්ශනා ආදී භාවනා කමටහන් ලබලා දෙනවා. තවත් ඇතැම් ස්ථවිර වහන්සේ නමක් නවක පැවිද්දන්, නවක භික්ෂූන් වහන්සේලා තිස්නමක් අරගෙන අවවාද අනුශාසනා කරනවා. ඒ වගේම ඇතැම් ස්ථවිර භික්ෂූන් වහන්සේලා නවක පැවිදි වෙච්ච සාමණේර ස්වාමීන් වහන්සේලා හෝ නවක පැවිදි අනිකුත් භික්ෂූන් වහන්සේලා හතළිස්නමක් අරගෙන අවවාද අනුශාසනා කරනවා. බොහෝම උනන්දුවෙන් ඒ සඳහා යොදවනවා. බුද්ධ ශාසනයේ යොදවනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දකිනවා දැන් මේ කාලය තුළ මේ විදිහට ස්ථවිර භික්ෂූන් වහන්සේලාගෙන් අනුග්‍රහ ලබන අවවාද අනුශාසනා ලබන, අලුතින් පැවිදි වෙච්ච භික්ෂූන් වහන්සේලාත් බොහොම හොඳින් සිල් ගුණ පුරනවා. සීලයෙන් ඉතා හොඳ මට්ටමකට පත් වෙලා තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කල්පනා කරනවා දැන් මම වස්සාන කාලය අවසන් වෙලා මේ භික්ෂු පිරිසත් එක්ක චාරිකාවේ වැඩියොත් මේ කරගෙන යන භාවනා කටයුතුවලට බාධා වෙනවා. ඒ නිසා මම මිගාරමාතු ප්‍රාසාදයේම මේ ස්ථවිර

භික්ෂූන් වහන්සේලා එක්ක, සාරිපුත්ත, මොග්ගල්ලාන ආදී මහ රහතන් වහන්සේලාත් එක්ක තව දුරටත් කාලය ගත කළොත්, මේ අලුතින් පැවිදි වෙච්ච භික්ෂූන් වහන්සේලාට ලොකු අනුග්‍රහයක් කියලා හිතනවා. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරනවා "මහණෙනි, මම තව දුරටත්, මේ ඊළඟ පොහොය වෙනකනුත් මිගාරමාතු ප්‍රාසාදයෙහිම වැඩ සිටින්න බලාපොරොත්තු වෙනවා" කියලා. මිගාරමාතු ප්‍රාසාදය ආසන්නයේ වසන අනිකුත් සියලුම භික්ෂූන් වහන්සේලාට මේ ආරංචිය පැතිරෙනවා. ඒ භික්ෂූන් වහන්සේලා තේරුම්ගන්නවා ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ මිගාරමාතු ප්‍රාසාදය මුල් කරගෙන මේ ප්‍රදේශයේම තව දුරටත් රැඳී සිටින්න අධිෂ්ඨාන කරගෙන ඉන්නේ. ඒ නිසා අපිත් තව දුරටත් මේ ස්ථානයේම ඉන්නවා කියලා, උන්වහන්සේලා නවක පැවිදි වෙච්ච ස්වාමීන් වහන්සේලාට තමන්ගේ බ්‍රහ්මචර්යා වාසය විපුල බවට, පරිපූර්ණ බවට පත් කරගන්න අවශ්‍ය අවවාද අනුශාසනා දිගටම කරනවා. කලින් වගේම ඇතැම් කෙනෙක් භික්ෂූන් වහන්සේලා දහනමකට, ඇතැම් කෙනෙක් විසිනමකට, ඇතැම් කෙනෙක් තිස්නමකට, ඇතැම් කෙනෙක් හතළිස්නමකට, ඔය විදිහට අවවාද අනුශාසනා කරනවා. දැන් පින්වත්නි, සීලයෙන් පමණක්, ඇතැම් විට සමාධියෙනුත් වැඩිලා හිටිය නවක පැවිදි භික්ෂූන් වහන්සේලා අර විදිහට හොඳින් බණ භාවනා කටයුතුවල යෙදෙද්දී, විදර්ශනාවෙහි යෙදෙන ඇතැම් කෙනෙක් සෝවාන් මාර්ග ඵලයට පත් වෙනවා. ඇතැම් කෙනෙක් සකෘදගාමී මාර්ග ඵලයට පත් වෙනවා. ඇතැම් කෙනෙක් අනාගාමී මාර්ග ඵලයට පත් වෙනවා. ඇතැම් කෙනෙක් සියලු කෙලෙසුන් නසා රහත් වෙනවා.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පොහොය කරන දවස පැමිණෙනවා. මේ පිළිබඳව බොහොම සිත් අදනාසුලු විස්තරයක් සූත්‍රයේ තියනවා. කුමුදු මලින් ගැවසීගෙන තියෙන බොහොම ප්‍රසන්න රාත්‍රියක, ඉල් මාසයේ පසළොස්වක දවසේ - අපි අද මේ ගත කරන්නෙත් ඉල් මාසයේ නොවැම්බර් මාසයේ පුර පසළොස්වක දවසේ - ඒ බොහොම සුන්දර රාත්‍රියේ හඳ පායලා තියෙනවා. පුර

පසළොස්වක පොහොය දවස. කුමුදු මලින් අවට ගැවසිලා තියෙනවා. ඉතින් අපට හිතාගන්න පුළුවන් කොයි තරම් ශාන්ත සුන්දර දර්ශනයක්ද කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේත් මිගාරමාතු ප්‍රාසාදය ඇතුළෙහිම වැඩ සිටින්නේ නැතිව, ඒ අවට බාහිර පරිසරයේ සුන්දරත්වයත් එක්ක මුසු වෙලා, මේ සඟ පිරිසත් එක්ක අභ්‍යවකාශයේ වැඩ සිටිනවා. ඒ කියන්නේ එළිමහනේ වැඩ සිටිනවා. භික්ෂු සංඝයාවහන්සේලා විශාල සංඛ්‍යාවක් සිටියත් මුකුත්ම කථා බහක් නැතිව, බොහොම නිහඬව, සංවරව, ශාන්තව තමතමන්ගේ කමටහනේ යෙදිලා භාවනාවේ යෙදෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ කලින් වතාවේ වාගේම දැන් මේ භික්ෂු පිරිසගේ සිත් සතන් විමසලා බලනවා. බැලුවහම බුදුරජාණන් වහන්සේට තේරෙනවා දැන් මේ භික්ෂු පිරිස කලින්ට වඩා බොහොම ප්‍රසන්නයි. කලින්ටත් වඩා බොහෝම ගම්භීරයි. දැන් මෙතන සෝවාන් මාර්ග ඵලයට පත් වෙච්ච භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉන්නවා. සකෘදගාමි මාර්ග ඵලයට පත් වෙච්ච භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉන්නවා. අනාගාමි මාර්ග ඵලයට පත් වෙච්ච භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉන්නවා. අරහත් භාවයට පත් වෙච්ච රහතන් වහන්සේලා ඉන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ගම්භීරත්වය දැකලා භික්ෂූන් වහන්සේලාට කියනවා "මහණෙනි, මෙබඳු වූ සඟ පිරිසක් දැකගැනීමට ලැබීම හරිම දුර්ලභ කාරණයක්. මේක බහුලව දකින්නට ලැබෙන අවස්ථාවක් නොවෙයි. මේ භික්ෂු පිරිසේ නොසිස් ස්වරූපයයි තිබෙන්නේ. මේ භික්ෂු පිරිස අතර සෝවාන් මාර්ග ඵලයට පත් වුණු භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉන්නවා. සකෘදගාමී මාර්ග ඵලයට පත් වුණු භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉන්නවා. අනාගාමී මාර්ග ඵලයට පත් වූණු භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉන්නවා. රහත් භාවයට පත් වුණු පිරිස් ඉන්නවා. ඒ වගේම මේ භික්ෂු පිරිස සුපටිපන්න ගුණයෙන් යුක්තයි. උජුපටිපන්න ගුණයෙන් යුක්තයි. ඤායපටිපන්න ගුණයෙන් යුක්තයි. ආහුනෙය්‍ය ගුණයෙන් යුක්තයි. පාහුණෙය්‍ය ගුණයෙන් යුක්තයි. ඇඳිලි බැඳල වඳින්න සුදුසු ගුණයෙන් යුක්තයි. ඒ සඳහා සුදුසුකම් තියෙනවා. යම් කිසි කෙනෙක් බොහෝම දුර ඉඳලා යම් කිසි දෙයක් හදගෙන ඇවිල්ලා පුදන්න තරම් වටින

භික්ෂු පිරිසක් මෙතන ඉන්නවා. යම් කිසි කෙනෙක් ඉතාම සුළු දෙයක් මේ භික්ෂු පිරිසේ කෙනෙකුට පූජා කරනවා නම්, මහත් ඵල මහානිසංස ලැබෙනවා. යම් කිසි කෙනෙක් මහත් වූ දෙයක් පූජා කරනවා නම්, මහත් ඵල මහානිසංස ලැබෙනවා. මේ විදිහට බොහෝම දුර්ලභ වූ දර්ශනයක්, බොහෝම දුර්ලභ වූ භික්ෂු සන්නිපාතයක් අද මේ අවස්ථාවේ එළඹිලා තියෙනවා කියලා, බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රශංසා මුඛයෙන් මේ භික්ෂූන් වහන්සේලාට දේශනා කරනවා.

ඊළඟට පින්වත්නි, තව දුරටත් මේ භික්ෂූන් වහන්සේලාට දියුණු වෙන්න, භාවනා ආදිය දියුණු කර ගන්න, බුදුරජාණන් වහන්සේ විමසලා බලනවා මොන මොන වගේ භාවනාද දැන් මේ භික්ෂූන් වහන්සේලා ප්‍රගුණ කරන්නේ කියලා. ඉතින් බුදු ඇසට පෙනී යනවා, ඇතැම් භික්ෂූන් වහන්සේලා සතර සතිපට්ඨානය පුහුණු කරනවා. කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව කියන සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම ඇතැම් භික්ෂූන් වහන්සේලා ප්‍රගුණ කරනවා. තවත් පිරිසක් මේ මට්ටමින් එහාට ගිහිල්ලා, තව දුරටත් දියුණු වෙලා සතර ඍද්ධිපාද ධර්ම ප්‍රගුණ කරනවා. තවත් පිරිසක් සතර සම්‍යක් ප්‍රධන් ධර්ම, ඒ කියන්නේ හිතේ යම් අකුසල ධර්ම පැන නැඟීගෙන එනවා නම් ඒවා ප්‍රහාණය කරන්න, පැන නැඟීමට නොදී වළක්වා ලන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ඊළඟට අකුසල ධර්ම දැනටමත් පැන නැගිලා තියෙනවා නම්, ඒවා දුරු කරන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ඊළඟට යම් නූපන් කුසල් තියෙනවා නම්, ඒ නූපන් කුසල් උපදවාගන්න උත්සාහවත් වෙනවා. දැනටමත් උපදවාගත්ත යම් කුසල් දහම් තියෙනවා නම්, ඒවා තව දුරටත් තහවුරු කරගන්න, දිගු කාලයක් පවත්වාගන්න, විපුල භාවයට පත් කරගන්න, මහද්ගත බවට පත් කරගන්න, තව පිරිසක් උත්සාහවත් වෙනවා. මේ විදිහට සතර සම්‍යක් ප්‍රධන් ධර්ම දියුණු කරන තවත් භික්ෂු පිරිසක් ඉන්නවා.

ඊළඟට ඉන්ද්‍රිය ධර්ම - සද්ධාව, වීර්ය, සතිය, සමාධිය, ප්‍රඥාව - දියුණු කරන භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉන්නවා. ඉන්ද්‍රිය ධර්මවලින්

ඔබ්බට ගිහිල්ලා ඉන්ද්‍රිය ධර්මවලට වඩා ඉහළින් බල මට්ටමේ දියුණු කරන, ඉන්ද්‍රිය ධර්ම බවට පත් වෙච්ච සද්ධාව බල මට්ටටමින් දියුණු කරන, වීර්ය බල මට්ටටමින් දියුණු කරන, සතිය බල මට්ටටමින් දියුණු කරන, සමාධිය බල මට්ටටමින් දියුණු කරන, ප්‍රඥාව බල මට්ටටමින් දියුණු කරන භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉන්නවා. ඒ වගේම මේ ගුණ ධර්ම බොජ්ඣඞ්ග මට්ටම දක්වා දියුණු වෙලා බොජ්ඣඞ්ග මට්ටටමින් මේවා වැඩීගෙන යන, සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම වඩන භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉන්නවා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩන භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉන්නවා. ඒ වගේම මේ භික්ෂු පිරිසේ මෛත්‍රී භාවනාව වඩන භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉන්නවා. මුදිතා භාවනාව වඩන භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉන්නවා. කරුණා භාවනාව වඩන භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉන්නවා. උපේක්ෂා භාවනාව වඩන භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉන්නවා. ඒ කියන්නේ සතර බඹ විහරණය මුල් කරගත්ත භාවනා වඩන භික්ෂූන් වහන්සේලා මේ සඟ පිරිසේ ඉන්නවා. ඊළඟට බුදු ඇසට පෙනී යනවා අනිච්චානුපස්සනාව මුල් කරගෙන භාවනාව වඩන භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉන්නවා. අසුභ භාවනාව මුල් කරගෙන භාවනාව වඩන භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉන්නවා. ඊළඟට ආනාපානසතිය මුල් කරගෙන භාවනාව වඩන භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉන්නවා.

දැන් අපිට මේ සූත්‍රය හරහා ඒත්තු යනවා, බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දේශනා කරන, මජ්ඣිම නිකායේ උපරි පණ්ණාසයේ හම්බ වෙන ආනාපානසති සූත්‍රය හරහා, එදා බුද්ධ කාලයේදී භික්ෂූන් වහන්සේලා අතර ප්‍රචලිත වෙලා තිබ්ච්ච, උන්වහන්සේලා අනුගමනය කරපු යම් යම් භාවනා සම්බන්ධව එක්තරා අන්දමක පොත් තැබීමක් සිදු වෙලා තියෙන බව. සූත්‍රයේ මූලික තේමාව ආනාපානසතිය උනාට එදා හිටපු භික්ෂූන් වහන්සේලා වඩපු නානාවිධ අතිකුත් කමටහන් සම්බන්ධයෙන් එක්තරා අන්දමක විස්තරයක් අපිට මේ සූත්‍රයේදී හම්බ වෙනවා.

කෙසේ නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ විදිහට උන්වහන්සේලා වඩන විවිධාකාර භාවනා තමන්ගේ නුවණින් දැකලා,

තව දුරටත් මේ පිරිසේ බ්‍රහ්මචර්ය වාසය සමෘද්ධිමත් වන ආකාරයට මම කොහොමද අනුශාසනාවක් කරන්නේ කියලා තමයි, ආනාපානසතිය මුල් කරගෙන මේ දේශනාව පවත්වන්නේ. මේ භික්ෂූන් වහන්සේලා අමතලා, උන්වහන්සේලාගේ අධිගම මට්ටම, ලබපු ගුණ විශේෂ තව දුරටත් දියුණු කරගන්න අවවාද කරන්නේ ආනාපානසතිය මුල් කරගෙනයි. මෙතනින් දක්වෙන ඉතා වැදගත් කරුණක් තමයි, වෙන මොන භාවනාව කළත් ඒ සියල්ලටම ගැළපෙන භාවනාව ආනාපානසතිය බව. මෙතැනදී විශේෂයෙන් සඳහන් කරන්න ඕනෑ, අපෙ සමහරුන් කරන පිම්බීම හැකිළීම භාවනාවටත් මේ දේශනාවෙන් උගන්වන කාරණා අදාළ බව.

මෙතන අපිට ලොකු වැදගත්කමක් තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, "කථං භාවිතා ච, භික්ඛවෙ, ආනාපානසති කථං බහුලීකතා මහප්ඵලා හොති මහානිසංසා.......". දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ පිරිස දැකලා ධර්ම මාතෘකාවට එළඹෙනවා - "මහණෙනි, මොන විදිහට වඩපු ආනාපානසතියක්ද, මොන විදිහට බහුලීකෘත කරපු ආනාපානසතියක්ද, මහත් ඵල මහානිසංස වෙන්නේ" අපිටත් ඔය කාරණය දැනගන්න ලැබීම වැදගත්. මොකද අපිත් ආනාපානසතිය වඩනවා. එතකොට මේ මහත් ඵල වෙන විදිහට මහානිසංස වෙන විදිහට බුද්ධ දේශනාවට ගැළපෙන විදිහට අපි භාවනාව වඩනවද කියන එක මේ බුද්ධ දේශනාව අනුව ගළපගන්න අපට අවස්ථාවක් තියෙනවා.

ඔන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. "ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා" බුදුරජාණන් වහන්සේ මුලින්ම විස්තර කරනවා, භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් අරඤ්ඤගතෝ වා - එක්කෝ අරණ්‍යයකට ගිහිල්ලා, ඒ කියන්නේ මිනිසුන් ගැවසීගත් තැනක මේක කරන්න අමාරුයි. ඒ නිසා අරණ්‍යයකට ගිහිල්ලා, නැත්නම් සුඤ්ඤාගාරගතෝ වා - කවුරුත් නැති තැනකට ගිහිල්ලා, රුක්ඛමූලගතෝ වා - කවුරුත් නැති බොහොම නිස්කලංක සංසිඳිච්ච රුක් මුලකට ගිහිල්ලා, නිසීදති

පලලඞ්කං ආභුජිත්වා - ඉඳගෙන ඉන්නවා හොඳට පර්යංකයක් බැඳගෙන, හොඳට තමන්ගේ කය ඍජුව තබාගෙන. දැන් එතකොට මේ ආනාපානසතිය ගැනයි විස්තර කරන්නේ. එතකොට විශේෂයෙන් ආනාපානසති භාවනාව වඩනකොට, ආරම්භයේදී මඳක් අපි ඉන්න ඉරියව්ව සම්බන්ධයෙන් අවධානය යොමු කිරීම වටිනවා. මොකද අපි සමහර වෙලාවක ඉඳගෙන ඉන්නේ එක්කෝ කකුල් දෙකම දිග ඇරගෙන. එහෙම නැත්නම් අපේ පිට බිත්තියට හේත්තු කරගෙන. එහෙම නැත්නම් පැත්තකට ඇල වෙලා - අපි නානා ප්‍රකාර ඉරියව් පවත්වනවා.

නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ආරම්භක යෝගියෙකුට විස්තර කරන්නේ මේ පලක් බැඳගෙන, පට්ටල් වෙලා, කය ඍජුව තියාගෙන තමයි ආනාපානසතිය වඩන්න පුහුණු වෙන්නේ. හැබැයි පුහුණුවෙන් පස්සේ හොඳම ක්‍රමවේද හසු වුණහම, කොහොමද හිත සකස් කරගන්නේ කියලා විවිධ ක්‍රමෝපාය තමන්ටම තේරුණාම මේවායේ යම් යම් සුළු වෙනස්කම් කරගන්න පුළුවන්. නමුත් ආරම්භක යෝගියෙක් හැටියට අපි බුද්ධ දේශනාවටම අනුව සකස් වෙන එක, හැඩගැසෙන එක වටිනවා. මොකද ආනාපානසතිය අපේ ශ්වසන පද්ධතිය මුල් කරගෙන ඉබේ සිද්ධ වෙන ක්‍රියාවලියක්. අනිච්ඡානුග ක්‍රියාවලියක්. අපේ මැදිහත් වීමෙන් තොරව සිද්ධ වෙන ක්‍රියාවලියක්. එතකොට මේ සිද්ධ වෙන ක්‍රියාවලිය බොහෝම නිදහසේ නිදැල්ලේ නිරායාසයෙන් ස්වාභාවිකව සිද්ධ වෙන්න සුදුසු අන්දමකට අපි ඉඳගන්න ඕනෑ. ඒ ආකාරය තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ විස්තර කරන්නේ.

දැන් මේ විදිහට වාඩි වුණ කෙනා - ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා "පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා". මේ "පරිමුඛං" කියන පදය විවිධ විදිහට අර්ථ දක්වනවා. නමුත් අපිට දළ වශයෙන් සිතාගන්න පුළුවන්, නාසිකා අග්‍රය ප්‍රදේශයේ, මුහුණ ප්‍රදේශයේ තමයි තමන්ගේ සිහිය පිහිටුවාගන්න තිබෙන්නේ. තමන්ගේ සතිය, එළඹ සිටි සිහිය, අවධානය පවත්වන්න තිබෙන්නේ නාසිකා අග්‍ර ප්‍රදේශයේ - "පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා". ඊළඟට තව

දුරටත් විස්තර කරනවා "සො සතොව අස්සසති, සතොව පස්සසති" කවුරුවත් නැති නිස්කලංක තැනකට ගිය යෝගාවචරයා දැන් හොඳින් හරිබරි ගැහිලා, පහසු ඉරියව්වකින් වාඩි වෙලා, තමන්ගේ කය ඍජුව තියාගෙන, නාසිකා අග්‍රය ප්‍රදේශයේ හොඳට අවධානය පවත්වමින් සතිමත්ව දැන් හුස්ම ගන්නවා, සතිමත්ව හුස්ම හෙළනවා. එතකොට මේ සතිමත්ව හුස්ම ගන්න එක, සතිමත්ව හුස්ම හෙළන එක තමයි දැන් අපිට කරන්න තියෙන්නේ.

නමුත් මේ දේ මෙතන සරලව කියලා තිබුණට අපේ හිත මේ කටයුත්තේ සරල බව නිසාම මේකට ඉඩ දෙන්නේ නැහැ. අපේ හිත පුරුදු වෙච්ච පරණ සියලුම දේවල් මේ අවස්ථාවේදී එළියට ඇදගන්නවා. ඉතින් අතීතයේ වෙච්ච දේවල් ටික ඔක්කොම මතක් කරලා දෙනවා. අනාගතේ කරන්න තියෙන දේවල් ඔක්කොම ටික මතක් කරලා දෙනවා. ඉතින් ඕවා ඔස්සේ අපි හිතහිතා ගියොත් මේ වැඩේ කරන්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අපි ඉතින් මේ සරල දේ කරගැනීම සඳහා උදව්වක් වශයෙන්, රුකුලක් වශයෙන් විවිධාකාර උපක්‍රම භාවිත කරනවා. එහෙම කරන යම් යම් උපක්‍රම කීපයක් සඳහන් කරනවා නම්, අපිට පුළුවන් අපි හුස්ම ගන්නකොට 'හුස්ම ගන්නවා' කියලා මෙනෙහි කරන්න. මේ මෙනෙහි කරනවා කියලා කියන්නේ හිතින් එක්තරා අන්දමකින් හිතනවා. හුස්ම ගන්නවා, කය හුස්ම ගන්නවා. හිත ඒ අනුව හිතනවා. ආශ්වාසය සිද්ධ වෙනකොට නාසිකා අග්‍රයේ හුස්ම වදිනකොට "හුස්ම ගන්නවා" කියලා මෙනෙහි කරනවා. හුස්ම පිට කරනකොට "හුස්ම පිට කරනවා" කියලා මෙනෙහි කරනවා. මේක බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු දේට යාගැනීම සඳහා දරන උපක්‍රමයක්. මේ ඔක්කොම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ "සො සතොව අස්සසති සතොව පස්සසති" සතියෙන් යුක්තව හුස්ම ගන්නවා. සතියෙන් යුක්තව හුස්ම හෙළනවා. එච්චරයි. බොහොම සරලයි.

ඒ වුණත් අපේ හිතේ තියෙන විපිළිසර බව වළක්වාගන්න, හිත එක්තැන් කරගන්න, තව දුරටත් හොඳට යෙදිලා මේ කටයුත්ත කරන්න අපි තවත් උපක්‍රම යොදනවා. තවත් කෙනෙක් හුස්ම ගණන්

කරනවා කියලා ක්‍රම යොදනවා. හැබැයි එතකොට ටික ටික වැඩේ සංකීර්ණ වෙනවා. අපිට පුළුවන් නම් මේ කටයුත්තේදී සංකීර්ණත්වයට යන්නේ නැතිව, පුළුවන් තරම් සරල විදිහට මේ කටයුත්ත කරන්න, අන්න ඒ තරමට අපේ මේ කටයුත්ත බුද්ධ දේශනාවට ළං වෙනවා. අපි විවිධාකාර ක්‍රම අනුගමනය කරන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ ක්‍රම හරහා භාවනා ක්‍රමය සංකීර්ණ වෙනවා නම්, පින්වත්නි, අපි බුද්ධ දේශනාවෙන් ඈත් වෙනව. ඒ නිසා අපි තේරුම්ගන්න වටිනවා, මේ භාවනා ක්‍රම සරල වුණ තරමට තමයි, භාවනා ක්‍රමයේ ගැඹුරකට අපිව අරගෙන යන්නේ. භාවනා ක්‍රමය විශාල වශයෙන් ව්‍යාකූල නම්, විවිධාකාර දේවල් හරහා ක්‍රමය සංකීර්ණ වෙලා නම්, ඒ සංකීර්ණ බව තුළ හිත මතුපිට රැඳෙනවා. ක්‍රමය හරහා ගැඹුරට යන්න තියෙන හැකියාව මගහැරෙනවා. බුද්ධ දේශනාවෙන් අපි ඈත් වෙනවා. බුද්ධ දේශනාවට ළං වෙන්න නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ හිතා මතාම මේ දේශනා කරල තියෙන සරල වැකිවලට පුළුවන් තරම්, හැකි තාක් අනුගත වෙන්න උත්සාහවත් විය යුතුයි.

හොඳයි අපි හිතමු - කෙනෙක් කොහොම හරි උත්සාහයෙන් හිත මෙල්ල කරගත්තා කියලා. අතීතයට යන සිතිවිලි ටික වළක්වාගත්තා. අතීත දේවල් මතක් වෙනවා නම්, "මතකයක්, මතකයක්" කියලා අවශ්‍ය නම් ලේබල් කරලා, ඒ ටික අතහැරලා දැම්මා. අනාගත සැලසුම් හිතට එනවා නම් "සැලසුම් කරනවා, සැලසුම් කරනවා" කියලා හිතලා, අවශ්‍ය නම් ලේබල් කරලා, ඒකත් අතඇරලා දැම්මා. දැන් හිතට එන සිතිවිලිවලට කිසිම වැදගත්කමක් දෙන්නේ නැහැ. අපේ අවධානය පවත්වන්න උත්සාහවත් වෙන්නේ අපේ නාසිකා අග්‍ර ප්‍රදේශයේ දැනෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට පමණයි. ඉතින් ඔය අතර අපිට ශබ්ද ඇහෙනවා. ශබ්දය ඔස්සේ යන්නෙත් නැහැ. අවශ්‍ය නම් "ශබ්දයක් ශබ්දයක්" කියලා මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. "ඇහෙනවා ඇහෙනවා" කියලා මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. මෙනෙහි කරලා අතහැරලා දැම්මා. හැබැයි මෙනෙහි කිරීමකින් තොරව තමන්ට ආනාපානසතියට හිත ගන්න පුළුවන් නම්,

ඒක වඩා හොඳයි. මෙනෙහි කිරීමක් අත්‍යවශ්‍ය නැහැ. හැබැයි මෙනෙහි කිරීමෙන් මේ කටයුත්ත ඉක්මන් වෙනවා නම්, ඒක එහෙම කළාට වරදකුත් නැහැ.

ඊළඟට ඇතැම් තැන්වල ඔන්න රිදුම් කැක්කුම් එනවා. ඒ රිදුම් කැක්කුම් එනකොටත් රිදුම් කැක්කුම් ඔස්සේ යන්නේ නැතිව, එතෙන්ට අවධානය යොමු කරන්නේ නැතිව අපිට ආනාපානසතියට අපේ හිත අරගන්න පුළුවන් නම්, අවධානය යොමු කරගන්න පුළුවන් නම්, ඒ තරමට වඩා හොඳයි. හැබැයි ඒ දැනෙන වේදනා, ආනාපානසතිය මැඩ පවත්වාගෙන, ආනාපානසතිය අබිබවා යනවා නම්, අන්න ඒ අවස්ථාවේදී අපිට ඉරියව් මාරු කිරීම වගේ උපායකින් නැවතත් ආනාපානසතියට හිත අරගන්න සිද්ධ වෙනවා. අපි ආනාපානසතියේ මගක ඉඳලා එක පාරටම මේ වේදනා මෙනෙහි කරන්න ගත්තොත්, තාම නුපුහුණු මනසකින්, එක්තරා අන්දමක තාමත් වර්ධනය නොවිච්ච මනසකින් තමයි, අපි ඊට එහා අදියරක් උත්සාහ කරන්නේ. ඒක ඒ තරම් නුවණට හුරු නැහැ. ඒ නිසා මේ ද්විතීයික අරමුණු, එහෙම නැත්නම් ප්‍රධාන කර්මස්ථානයට පිටුපසින් තියෙන අනෙක් අරමුණු පුළුවන් තරම් පැත්තකින් තියලා, මූල කර්මස්ථානය මුල් කරගෙන තමයි, ආරම්භක යෝගාවචරයෙක් කටයුත්ත කරගෙන යන්න ඕනෑ. එතකොට මූල කර්මස්ථානයට වාංගු වෙලා ඒකේ එල්ලිලා තමයි අපි අපේ සතිය දියුණු කරගන්න හදන්නේ. අපේ හිතේ එකඟ බව, සමාධිය දියුණු කරගන්න හදන්නේ. හිත හොඳට එක්තැන් කරන, ඒ අවශ්‍ය තැනට යොමු කරන මනසිකාර ශක්තිය හදගන්න හදන්නේ මූල කර්මස්ථානය මුල් කරගෙනයි. පින්වත්නි, ආරම්භක යෝගියෙක්, ආධුනිකයෙක් හැම තිස්සෙම එතකොට මූල කර්මස්ථානයේම වැඩිපුර හිත රඳවන්න උත්සාහවත් වෙන්න ඕනෑ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරපු පාඨයට නැවතත් ගියොත්, අපි හිතමු අපි විවිධ උපක්‍රම භාවිත කරලා ආශ්වාසයේ හිත රඳවගත්තා. ප්‍රශ්වාසයේ හිත රඳවගත්තා. අවශ්‍ය නම් ආශ්වාසයේදී හුස්ම ගන්නවා කියලා නම් කළා. ප්‍රශ්වාසයේදී හුස්ම පිට කරනවා

කියලා නම් කළා. දැන් ටිකක් දුර යනකොට, අර යොදාගත්තු නම් කිරීම ටිකක් කෙටි කරන්න සිද්ධ වෙනවා. "හුස්ම ගන්නවා" කියලා මුලින් නම් කළා. "හුස්ම පිට කරනවා" කියලා නම් කළා. කෙටි කරනවා කියන්නේ, ටිකක් දුර යනකොට "ගන්නවා" කියලා විතරක් කෙටි කරනවා. "පිට කරනවා" කියලා විතරක් කෙටි කරනවා. තවත් දුරට යනකොට අවශ්‍ය නම් තව කෙටි කරගන්න පුළුවන්. "යනවා", "එනවා". ඔන්නම් "එකයි" කියලා කියනවා. පිට කරනකොට "දෙකයි" කියලා කියනවා. එහෙම නැත්නම් "in" කියලා කියනවා. පිට කරනකොට "out" කියලා කියනවා. හිතට එක්තරා අන්දමකින් යොදවන ආයාසය, හිත විතර්ක කරන ස්වභාවය - පුළුවන් තරම් ලිහිල් කරනවා. ඒ වෙනුවට මේ ස්වාභාවිකව දැනෙන දේ වෙත හිත පවත්වනවා. අපි මෙනෙහි කරනවා කියන්නේ එක්තරා අන්දමක හිතේ සිතුවිලි අවදි කරගැනීමක්. ඒක අනුබල දිය යුතු තත්ත්වයක් නෙවෙයි. ඒ නිසා මේ විතර්ක පුළුවන් තරම් සංසිඳෙන මාර්ගයක තමයි භාවනාව සිද්ධ වෙන්න ඕනෑ.

එතකොට අපි හිතමු - කෙනෙක් ක්‍රමානුකූලව අඩියරෙන් අඩියර ඇවිල්ලා දැන් එයාට පුළුවන් වෙනවා, මෙනෙහි කිරීමකින් තොරව පවා දැන් ආශ්වාසය දැනගන්න පුළුවන්. හුස්ම ගන්න විට හුස්ම ගන්න බව දන්නවා. හුස්ම පිට කරන විට හුස්ම පිට කරන බව දන්නවා. මේ විදිහට හොඳට කරගෙන යනකොට ඔන්න එයාට තේරෙනවා "දීඝං වා අස්සසන්තො 'දීඝං අස්සසාමී'ති පජානාති, දීඝං වා පස්සසන්තො 'දීඝං පස්සසාමී'ති පජානාති". දැන් මේ බුද්ධ වචනය තමන්ට තේරෙන්න ගන්නවා. ඇතැම් හුස්ම රැලි දිගට දැනෙනවා. දීර්ඝව සිද්ධ වෙනවා කලින් ආශ්වාසයට වඩා දැන් මේ අත්දකින ආශ්වාසය. ටිකක් දිග කාලයක් තව දුරටත් පවතින බවට තේරෙනවා. ඊළඟට කලින් සිද්ධ වෙච්ච ප්‍රශ්වාසයට වඩා දැන් මේ තමන් අත්දකින ප්‍රශ්වාසය දිගට පවතින බවත් වැඩි කාලයක් පවතින බවත් තේරෙනවා. එයා දැන් තේරුම්ගන්නවා කලින් ආශ්වාසයට වඩා දැන් මේ තමන් අත්දැකපු ආශ්වාසය දිගයි. දැන් මේ තමන් අත්දැකපු ප්‍රශ්වාසය දිගයි. ඔන්න තමන් තේරුම්ගන්නවා.

"රස්සං වා අස්සසන්තො 'රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති, රස්සං වා පස්සසන්තො 'රස්සං පස්සසාමී'ති පජානාති". ඔන්න දෙවෙනි අදියර බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. ඇතැම් වෙලාවට තේරෙන්න ගන්නවා, ඇතැම් හුස්ම රැලි කලින් එකට වඩා කොටයි. ආශ්වාසය පටන්ගත්තා. හැබැයි ඉක්මනට ඉවර වුණා. වැඩි කාලයක් ගියේ නැහැ ආශ්වාසය අවසන් වෙන්න. ඊළඟට ප්‍රශ්වාසයකුත් පටන්ගත්තා. වැඩි කාලයක් ගියේ නැහැ. ඔන්න ප්‍රශ්වාසයත් සම්පූර්ණයෙන් අවසන් වුණා. මෙන්න මේ දෙවෙනි අදියරයි.

ඊළඟ අදියර ඔන්න. මේ යෝගාවචරයාට තේරෙනවා තව දුරටත් මේ ගැන උද්‍යෝගයෙන්, හිත එහෙ මෙහෙ කරගන්නේ නැතිව, හිත පැනලා ගියත් උත්සාහයෙන් ආයෙත් මේ අරමුණට ගෙනල්ලා, ශබ්දයක් ඇසුණත් නැවතත් මේ අරමුණට ගෙනල්ලා, වේදනාවක් දැනුණත් වේදනාව විනිවිදගෙන හරි මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හිත පවත්වාගෙන ආනාපානසතියේම හිත යොදනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ, පින්වත්නි, මෙහිදී භාවිත කරන්නේ "පජානාති" කියන වචනයයි. එතනත් වැදගත්කමක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ නුවණින් දැනගන්නවා. නුවණින් දැනගෙන ඒ මට්ටමින් නතර වෙනවා. ඒ කියන්නේ එතනදී අපට කරන්න දෙයක් නැහැ. යෙදිලා වුවමනාවෙන් කළ යුතු දෙයක් නැහැ. කරන්න තියෙන්නේ සිදු වෙන දේ තේරුම්ගන්න එක විතරයි.

ඊළඟ අදියරට යනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊට වඩා යමක් විස්තර කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "සබ්බකාය පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, 'සබ්බකාය පටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" දැන් භාවිත කරන්නේ "සික්ඛති" කියන වචනයයි; "පජානාති" නෙවෙයි. ඒ කියන්නේ යම් විදියකට හික්මෙනවා. ආශ්වාසය මෙතෙක් වෙලා බැලුවේ ඒකේ අපට වැටහෙන කොටසක් විතරයි. යම් වැටහිච්ච ගොරෝසු හරියක් විතරයි මේ තාක් භාවනාව සඳහා යොදගත්තේ. දැන් ඊට වඩා එහාට ගිහිල්ලා උත්සාහවත් වෙනවා, බැරිද මේ වැටහිච්ච කොටසට වඩා ටිකක් පරාසය වැඩි කරගන්න? ආශ්වාසයේ මුල් හරියට, මුල් කොටසට ඉව

අල්ලාගන්න බැරිද? ආශ්වාසය ඇති වෙනකොටම කොහොමද? කොහොමද ඒක සියුම්ව තේරුම්ගන්නේ, වටහාගන්නේ, දැනගන්නේ කියලා තව දුරටත් මෙයා උද්‍යෝගිමත් වෙනවා. එතකොට තමන්ට තේරෙනවා, ආශ්වාසය එක පාරටම රළු වෙලා නැහැ. ඉතාම සියුම් තැනින්, ඉතාම සියුම් සංවේදනාවකින් මේක පටන්ගන්නවා. නොදැනීමකින්, නොදැනුණු මට්ටමක ඉඳලා ඉතාම සියුම්ව දැනෙන්න ගන්නවා. අන්න ඒ හරිය අල්ලාගන්න එයා උත්සාහවත් වෙනවා. ඒ හරිය ගැනත් දැනුවත් වෙන්න එයා උත්සාහවත් වෙනවා. එතකොට ආශ්වාසයේ මුල් කොටස එයාට තේරෙනවා. ඔහොම ආශ්වාසයේ මුල් කොටස හොඳට සියුම්ව තේරෙනකොට, ඊළඟට තේරෙනවා දැන් ආශ්වාසයේ මැද හරිය, හොඳට ටිකක් වැටහෙන හරිය. අන්න ඒක මැද හරිය කියලා දැන් තේරුම්ගන්නවා. ඊළඟට නැවත ආශ්වාසය අවසන් වන හරිය නැවතත් අර වගේම සියුම් වෙලා නොදැනී යනවා. ඔන්න ආශ්වාසය සම්පූර්ණ වුණා, අවසන් වුණා. අපි කියනවා ආශ්වාසයේ මුළුල්ලම, මුළු ආශ්වාස චක්‍රයම දැක්කා.

පින්වත්නි, ඔතනින් නතර වෙන්නේ නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. "සබ්බකාය පටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" ප්‍රශ්වාසයේදීත් හුස්ම පිට කරන්න කොහොමද පටන්ගන්නේ? හුස්ම පිට කරන්න පටන්ගත්තට පස්සේ ඒක සියුම්ව තව තව වැඩි වෙලා, හොඳට දැනෙන්න ගන්නේ කොහොමද? හොඳට දැනිලා ඔන්න දැනීම අඩු වෙලා අවසන් වෙන්නේ කොහොමද? එතකොට මේ ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය මූලිකවම දැනගන්න, මුළු චක්‍රයම දැනගන්න එයා උත්සාහවත් වෙනවා. දැන් මේ කටයුත්ත වෙන වෙන දේවල් හිතහිතා කරන්න බැහැ. ඒ කියන්නේ මේ කටයුත්ත සාර්ථකව සිද්ධ වෙන්න නම්, අනිකුත් ලෝකයේ සියල්ල දන් දීලා මේ වැඩේ කරන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ තමන්ගේ ගෙවල් ගැන හිතහිතා, කරන රාජකාරි කටයුතු ගැන හිතහිතා, කරන්න තියෙන දේවල් ගැන හිතහිතා, මේ දේවල් කරන්න බැහැ. මොකද මේ දැන් කරන වැඩේ අතිශය සූක්ෂ්මයි. ඉතාම සියුම්. මේ හුස්ම රැල්ලේ මුල් කොටස ඉතාම සියුම්. ඊළඟට තියෙනවා ඊට වඩා සංවේදී මැද කොටස. අවසානයේ

ඉතා සියුම් අග කොටසක් තියෙනවා. ප්‍රශ්වාසයත් ඔය විදිහටයි. එතකොට මේ විදිහට අපි හිත යොදවනවා නම්, එතකොට පින්වත්නි, අපි එක්තරා අන්දමකින් මුළු ලෝකයම අතහැරලා, මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේම හොඳට හිත නිමග්න වෙනවා.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ පාවිච්චි කරන්නේ "සික්ඛති" කියන වචනයයි. "සබ්බකාය පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, 'සබ්බකාය පටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" මේ සඳහා එයා පුහුණු වෙනවා. "සික්ඛති" කියන්නේ ශික්ෂාවක්, හික්මීමක්. මෙතන අර "පජානාති" කියන වචනයට වඩා ටිකක් බැරෑරුම් බවක් තියෙනවා. මොකද මේක අපි යෙදිලා කළ යුතුයි. මේක තාම අපිට හුරු නැහැ. මොකද ස්වභාවයෙන් මේකට හුරු නැහැ. අපි කළ යුතු යමක් එතන තියෙනවා. ඒ කියන්නේ උද්‍යෝගයෙන් මේ සඳහා උත්සාහවත් වෙන්න ඕනෑ. අපිට වැටහිච්ච ප්‍රමාණයට වඩා සියුම් ප්‍රමාණ වටහාගැනීම සඳහා, දැනගැනීම සඳහා, අපි උත්සාහවත් වෙන්න ඕනෑ. ඒ සඳහා අපි අනුග්‍රහ කළ යුතුයි. යෙදිලා කටයුතු කරන්න ඕනෑ. අන්න එතකොට මේ ආශ්වාසයේ මුළුල්ලම අල්ලාගන්න, මුළුල්ලම දැකගන්න, මුළුල්ලම දැනගන්න, යෝගාවචරයාට හැකි වෙනවා. ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ මුළුල්ලම දැනගන්න, මුළුල්ලම දැකගන්න යෝගාවචරයාට හැකි වෙනවා.

දැන් මේ කථා කරන්නේ පින්වත්නි, එක ආශ්වාසයක පමණක් නොවේ. එක ප්‍රශ්වාසයක පමණක් නොවේ. මේ කටයුත්ත බහුලීකෘත කරනවා කියන්නේ ඒකයි. අපි මේක එක දවසක, එක පර්යංකයක කරලා සියල්ල බලාපොරොත්තු වෙනවා නම් ඒක අපේ මුළාවක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ පටන්ගත්තේම කොහොමද? "කථං භාවිතා ච, භික්ඛවෙ, ආනාපානසති කථං බහුලීකතා" ආනාපානසතිය කොයි විදිහට වැඩුවහම, කොයි විදිහට බහුලීකෘත කළහම, කියලයි පටන්ගත්තේ. හුඟක්දෙනෙකුට මෙහෙම බහුලීකෘත කරන්න හරිම අමාරුයි. මොකද බහුලීකෘත කරන්න එක්කො වෙලාව මදි. එක්කෝ තමන් ඉක්මනට ප්‍රතිඵල අපේක්ෂා කරනවා. බුද්ධ වචනය හා සසඳලා බැලුවම භාවනාවක් බහුලීකෘත කිරීමෙන් ලොකු වැඩක් සිද්ධ

වෙනවා. ඒකේ ප්‍රතිඵලයක් ගන්න නම්, භාවනාව හොඳට බහුලීකෘත කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. අපි හිතමු දැන් කෙනෙක් ඔන්න එක ආශ්වාසයක මුළුල්ලම දැකගත්තා. එක ප්‍රශ්වාසයක මුළුල්ලම දැකගත්තා. ඉතින් ඔය විදිහට ඊළඟ ආශ්වාසයේත් මුළුල්ලම දැනගන්නවා. ඊළඟ ප්‍රශ්වාසයේත් මුළුල්ලම දැනගන්නවා. ඊළඟ ආශ්වාසයේත් මුළුල්ලම දැනගන්නවා. ඊළඟ ප්‍රශ්වාසයේත් මුළුල්ලම දැනගන්නවා. හරියට නිකං මල් වැලකට මල මල එකින් එක ලස්සනට එකතු කරගෙන එකතු කරගෙන යනවා වගේ. සෑම ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් පාසාම දැන් මේ කටයුත්තේ යෙදෙනවා. ඒ සඳහා හික්මෙනවා. ඒකයි මේ "සික්ඛති" කියන්නේ. එක්තරා අන්දමක හික්මීමක් සංවර වීමක් පුහුණු වීමක් දැන් මේ තැනැත්තා කරනවා.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා "පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" පස්සම්භනය කරනවා කියන්නේ සංසිඳුවනවටයි. එතකොට මේ ආශ්වාස ක්‍රියාවලිය හොඳට දැන් සංසිඳෙන්න අරිනවා. ඒ කියන්නේ තමන් මුලින් ආශ්වාස ක්‍රියාවලියෙම නිමග්න වෙලා, ඒක මුළුල්ලම දැනගන්න උත්සාහවත් වුණා. ඒ සඳහා දැන් හොඳට හිත පුහුණු කළා. ප්‍රශ්වාසය ක්‍රියාවලියෙත් හොඳට හිත නිමග්න කරගෙන, හොඳට ඒකෙම යෙදිලා දැකගන්න හිත පුහුණු කළා. දැන් මේ යෝගියාට තේරෙනවා, දැන් ටිකක් ටිකක්, තව තව ආශ්වාසය සියුම් වෙනවා. දැන් තවත් එන්න එන්නම වැඩේ අමාරුයි. මොකද කලින් නම් හොඳට තේරුණා ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය. දැන් එන්න එන්නම සියුම් වන ස්වභාවයක් - නොතේරෙන ස්වභාවයකටයි මේ පත් වෙන්නෙ. ඉතින් අපි මේ බණ අහල තිබුණේ නැත්නම් අපි හිතනවා අපේ සතිය දුර්වල වෙලා කියලා. අපි හිතනවා අපිට භාවනාව වැරදිලා කියලා. නමුත් එතන වෙලා තියෙන්නේ භාවනාව දියුණු වෙලා, සතිය තීව්‍ර වෙලා, සතිය දියුණු වෙලා අපේ හිත තව දුරටත් සියුම් වෙලා. ඒ කාරණය අපි නුවණින් තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි.

දැන් සුතමය ඥානයක් ඇතිව ලෑස්ති පිට යන්න අවශ්‍යයි. නැත්නම් අපි මග වරද්දගන්නවා. අපි මොකද කරන්නේ? හුස්ම නැති වුණා කියලා හයියෙන් හුස්ම ගන්න යනවා. අර නොපෙනී ගිය ආනාපානය, සංසිඳිච්ච ආනාපානය, අපි නැවතත් මතු කරගන්න හදනවා. සංසිඳිච්ච අනාකූල ප්‍රවාහය අපි ව්‍යාකූල කරගන්නවා. ඒ නිසා පින්වත්නි, අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ, මෙතනදී කමටහන වන්නේ මේ සංසිඳුණු ආනාපානයට තව දුරටත් සංසිඳෙන්න අවකාශය ලබලා දෙන එකයි. ඒකයි "පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" මේ හොඳට තැන්පත් වන, සංසිඳෙන කාය සඞ්ඛාරය තව දුරටත් සංසිඳෙන්න අපි අනුග්‍රහ කරනවා. ඒ සඳහා අපි හික්මෙනවා. ඒ සඳහා අපි පුහුණු වෙනවා. කාය සඞ්ඛාරය කියන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයටයි. ඒ කාරණාව වෙනත් සූත්‍රයකදී ධම්මදින්නා මහ රහත් තෙරණින් වහන්සේ හරි ලස්සනට පැහැදිලි කරලා දෙනවා විශාඛ උපාසකතුමාට. මොකක්ද කාය සඞ්ඛාරය කියන්නේ? එතුමිය චූළවේදල්ල සූත්‍රයේදී විස්තර කරනවා මේ කාරණය. කාය සඞ්ඛාරය කියන්නේ වෙනත් දෙයක් නොවේ, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියටයි. එතකොට මේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස ක්‍රියාවලිය තව දුරටත් හොඳට තැන්පත් වෙන්න, තව සියුම් වෙන්න, සිනිඳු වෙන්න අපි අනුග්‍රහ කරනවා. ඒක දැන් තව තව සියුම් වෙවී, නොපෙනී යන මට්ටමකට එනවා.

දැන් පින්වත්නි, මේ ප්‍රදේශය, මේ විස්තර කරපු ප්‍රධාන කොටස් හතර, බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මේ කොටස් හතර කායානුපස්සනාවයි. අන්න ඒක බුද්ධ වචනයෙන්ම කියනවා නම් "කායෙ කායානුපස්සී තස්මිං සමයෙ භික්ඛු විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං" කායානුපස්සනාවට අයිති ප්‍රදේශය තමයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කොටස් හතරෙන් විස්තර කරන්නේ. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ ආනාපානසතියේම කායානුපස්සනාව ගැබ් වෙලා තියෙනවා. අපි සාමාන්‍යයෙන් විස්තර කරන්නේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය එකක්, ආනාපානසතිය තව එකක්

කියලා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දෙකම ඔන්න දැන් ගොනු කරලා, අපිට පැහැදිලි කරලා දෙනවා. ආනාපානසතියේ කොහෙද කායානුපස්සනාව ගැබ් වෙලා තියෙන්නේ. ඒක තමයි දැන් මේ මතු කරලා දෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා, දැන් මේ විස්තර කරපු ප්‍රධාන අංග හතර, ප්‍රධාන කොටස් හතර, ප්‍රධාන අදියර හතර අයිති වෙන්නේ ඔන්න ඔය කායානුපස්සනා කොටසටයි. මොකද කියලා ඊළඟට පැහැදිලි කරනවා. "කායෙසු කායඤ්ඤතරාහං, භික්ඛවෙ, එවං වදාමි යදිදං අස්සාසපස්සාසා" ඒ කියන්නේ "මහණෙනි, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය කියන්නේ කයේම එක්තරා ස්වභාවයක්". එක පැත්තකින් කියනවා නම්, කයේ තියෙන මූල ස්වභාවය තමයි, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියන්නේ.

අපේ කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සන උපමාවක් දෙනවා. අපි හිතමු අපිට මොකක් හරි වීර්යවන්ත වැඩක් කරන්න ඕනෑ නම්, ශක්තිය යොදන වැඩක් කරන්න ඕනෑ නම්, වීර්ය යොදන්න ඕනෑ නම් අපි මොකද කරන්නේ, හොඳ හුස්මක් අරගෙන තමයි ඒ වැඩේ කරන්නේ. මොකද හොඳ ආශ්වාසයක් අරගෙන, හුස්මක් අරගෙන, ඒකෙන් අපි වෙරක් ගන්නවා. වීර්යයක් ගන්නවා. මේ මුළු කයේම මූල ප්‍රභවය, එහෙම නැත්නම් කායික, ඕළාරික කයේ මූල ප්‍රවාහය වශයෙන් සලකන්න පුළුවන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය. ඒකයි ධම්මදින්නා රහත් තෙරණින් වහන්සේ චූළවේදල්ල සූත්‍රයේදී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය 'කාය සඞ්ඛාරය' වශයෙන් හඳුන්වන්නේ. යම් කිසි කෙනෙක් ආනාපානසතියේ මේ විදිහට නියැලෙනවා නම්, මේ විදිහට නිරීක්ෂණය කරනවා නම්, ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙන්නේ, මේ කයයි දැකල තියෙන්නේ කියලා. මේ කයේම එක්තරා ස්වභාවයක් තමයි, ඒ තැනැත්තා නිරීක්ෂණය කරලා තියෙන්නේ. මොකද මුළු කයේම තිබෙන වෙනස් වීම, එක්තරා අන්දමක සියුම් තත්ත්වයක්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තුළින් අපිට උකහාගන්න පුළුවන්. දැනගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය - ආනාපානසතිය -

කෙනෙක් වඩනවා නම්, ප්‍රගුණ කරනවා නම්, අන්න ඒ හරහා අපිට කායානුපස්සනාව ප්‍රගුණ කරගැනීමට හැකියාව ලැබෙනවා.

පින්වත්නි, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මේ දේශනාව මෙතනින් සමාප්ත වෙන්නේ නැහැ. ඉන් එහාට බුදුරජාණන් වහන්සේ වේදනානුපස්සනාව ගැන, චිත්තානුපස්සනාව ගැන, ධම්මානුපස්සනාව ගැන විස්තර කරනවා. අපි ඒවා අදියරෙන් අදියර, ඊළඟ ධර්ම දේශනාවලදී විස්තර කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. දැනට අපට තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ ආනාපානසතිය කියන එක අපිට සමථ භාවනාව පැත්තෙන් වඩලා ධ්‍යානාදී පැතිවලට යොමු කරගන්නත් පුළුවන්. විපස්සනා පැත්තෙන් වඩලා, මේ විස්තර කරන කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා කියන විපස්සනා කර්මස්ථාන පැත්තකින් දියුණු කරගන්නත් පුළුවන්. එනිසා ආනාපානසතිය කියන එක ඉතාම ප්‍රබල කර්මස්ථානයක්. බුදු දහම තුළ, බුද්ධ දේශනාව තුළ හම්බ වෙන ඉතාම ප්‍රබල කර්මස්ථානයක්.

ඒ වගේමයි දැන් මම මාතෘකාව වශයෙන් දේශනා කරපු පාඨයටත් අපේ අවධානය යොමු කරන්න වටිනවා. "ආනාපානසති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපූරෙති. චත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලීකතා සත්ත බොජ්ඣඞ්ගෙ පරිපූරෙන්ති. සත්ත බොජ්ඣඞ්ගා භාවිතා බහුලීකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපූරෙන්ති."

තවත් විවිධ සූත්‍රවලදී ඇතැම් වෙලාවට බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනන්ද හාමුදුරුවන්ගෙන් අහනවා. "ආනන්ද, ඇත්තද මේ එක ධර්මයක් දියුණු කරලා ධර්ම හතරක් වැඩෙනවා කියන්නේ. ධර්ම හතරක් දියුණු කරලා ධර්ම හතක් වැඩෙනවා කියන්නේ. ධර්ම හතක් දියුණු කරලා ධර්ම දෙකක් වැඩෙනවා කියන්නේ. එහෙම කථාවක් තියෙනවද?" එතකොට ආනන්ද හාමුදුරුවෝ උත්තර දෙනවා. "එහෙමයි ස්වාමීනි, ආනාපානසතිය කියන එකම ධර්මය වඩලා සතර සතිපට්ඨානය කියන ධර්ම හතරක් දියුණු කරගන්න පුළුවන්. ඒ ධර්ම

හතර වඩලා සප්ත බොජ්ඣඞ්ග කියන ධර්ම හතක් දියුණු කරගන්න පුළුවන්. සප්ත බොජ්ඣඞ්ග කියන ධර්ම හත දියුණු කරලා විජ්ජා විමුත්ති යන ධර්ම දෙකක් දියුණු කරගන්න පුළුවන්" කියලා ආනන්ද හාමුදුරුවෝ උත්තර දෙනවා.

සමහර විට ආනන්ද හාමුදුරුවෝ බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් අහනවා. "ඇත්තද භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මේ එක ධර්මයක් දියුණු කරලා ධර්ම හතරක් දියුණු කරගන්න පුළුවන් කියන්නේ. ඊළඟට ධර්ම හතරක් දියුණු කරගෙන ධර්ම හතක් දියුණු කරගන්න පුළුවන් කියන්නේ. ධර්ම හතක් දියුණු කරලා ධර්ම දෙකක් දියුණු කරගන්න පුළුවන් කියන්නේ. මෙහෙම කථාවක් තියෙනවද?". එහෙම කථාවක් තියෙනවා ආනන්ද කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දේම විස්තර කරනවා. ඉතින් ඇතැම් වේලාවක සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේගෙන් ආනන්ද හාමුදුරුවෝ ඒ දේ අහනවා. මේ විදිහට මේ ධර්මය තුළ, විශේෂයෙන් ආනාපානසති සංයුක්තය තුළ, මේ විදිහට ආනාපානසතිය මුල් කරගෙන සතර සතිපට්ඨාන දියුණු කරන ආකාරය, සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කරන ආකාරය, විජ්ජාවිමුත්ති - සාමාන්‍යයෙන් තේරුම්ගන්නවා නම් නිවන - සාක්ෂාත් කරගන්නා ආකාරය දක්වාම මේ ධර්මය ප්‍රකාශ වෙනවා.

එනිසා පින්වත්නි, අපි මේ වඩන භාවනාව එක්තරා අන්දමකින් බුද්ධ දේශනාවට ඍජුවම සම්බන්ධ වෙනවා. බුද්ධ දේශනාවට ඍජුවම එකඟ වෙනවා. ඒ වගේම බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන ආනාපානසති සූත්‍රය, විශේෂයෙන් මජ්ඣිම නිකායේ හම්බ වෙන ආනාපානසති සූත්‍රය විශේෂයෙන්ම සමථ භාවනා පැත්තට නොවෙයි, විපස්සනා භාවනා පැත්තටයි විස්තර වෙලා තියෙන්නේ. මොකද මේ වඩන ආකාරය කායානුපස්සනාවට, වේදනානුපස්සනාවට, චිත්තානුපස්සනාවට, ධම්මානුපස්සනාවට ගළපලයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා අපිට විශ්වාසයෙන් යන්න පුළුවන් විපස්සනා භාවනා මාර්ගයක් ආනාපානසති සූත්‍රය තුළ තිබෙනවා. එනිසා අපි විශ්වාසයෙන් යුතුව, දැනටමත් ආනාපානසතිය මුල් කරගෙන අපේ භාවනාව කරගෙන

යනවා නම් එය තව දුරටත් තහවුරු කරගෙන, විශ්වාසයෙන් යුතුව, ගෞරවයෙන් යුතුව, මේ භාවනාව කරගෙන යන්න අවස්ථාවක් තියෙනවා.

එනිසා මම ධර්ම දේශනාව අවසන් කරමින් මේ පින්වතුන්ට ආරාධනා කරනවා තමුන් මේ කරගෙන යන භාවනාව විශ්වාසයෙන් යුක්තව, ගෞරවයෙන් යුක්තව තව දුරටත් යෙදිලා සැදිලා පැහැදිලා, මේ කටයුත්තේ තව දුරටත් නියැලෙන්න. එදා යම් තාක් ඒ රහතන් වහන්සේලා, ඒ ස්ථවිර භික්ෂුන් වහන්සේලා, අරබයා යම් ධර්මයක් දේශනා කළා නම්, අදටත් ඒ ධර්මය ඒ හා සමානවම වලංගුයි. අද ඒක කිසි සේත් අවලංගු වෙලා නෑ. අපි ධර්ම ගෞරවයෙන් යුක්තව, බුද්ධ ගෞරවයෙන් යුක්තව, සංඝ ගෞරවයෙන් යුක්තව, ඒ කටයුත්තේ යෙදෙනවා නම් අදටත් අපිට ඇස් පනාපිට ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගන්න පුළුවන් දේවල් තියෙනවා. ඒ නිසා පින්වත්නි, මේ බුද්ධ දේශනාව අපි තුළින්ම අපි විද්‍යමාන කරගන්න හදනවා නම්, අපි තුළින්ම ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගන්න හදනවා නම්, අපිට පුළුවන් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මේ දේශනාවට පණ දෙන්න. බුද්ධ දේශනාවට, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයට, අපි තුළින්ම පණ දෙන්න හැකියාව ලැබෙනවා. ඒ නිසා අපි තුළින්ම මේ ධර්මය සාක්ෂාත් කරගන්න උත්සාහවත් වෙමු කියලා ආරාධනා කරමින්, අද දවසේ ධර්ම දේශනාව මෙතනින් සමාප්ත කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

2 | ආනාපානසතිය වේදනානුපස්සනා

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!!!

"ආනාපානසති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපූරෙති. චත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලීකතා සත්ත බොජ්ඣඞ්ගෙ පරිපූරෙන්ති. සත්ත බොජ්ඣඞ්ගා භාවිතා බහුලීකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපූරෙන්ති"

සද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ නිස්සරණ වනයේ පැවැත්වෙන භාවනා වැඩ සටහනේ, මේ සිල් පිරිසගේ භාවනා වැඩ සටහනේ මාතෘකාව වශයෙන් තබාගත්තේ ආනාපානසති සූත්‍රයයි. ආනාපානසති සූත්‍රය අපට හමු වෙනවා මජ්ඣිම නිකායේ. ඒ වගේම විශේෂයෙන්ම ආනාපානසතිය අළලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු විවිධ සූත්‍ර රාශියක් අපිට සංයුක්ත නිකායේ ආනාපානසති සංයුක්තය කියලා කියන කොටසේදීත් හම්බ වෙනවා. ඉතින් විශේෂයෙන්ම අපි බොහෝදෙනෙක් ආනාපානසතිය මූල කර්මස්ථානය කරගෙන භාවනාව කරගෙන යන නිසා අපි අදහස් කළා, දේශනා මාලාවක් වශයෙන් ආනාපානසතිය මුල් කරගෙන ධර්ම දේශනා කිහිපයක් පවත්වන්න.

අපි ගිය වර මේ ධර්ම දේශනා මාලාවේ පළවෙනි දේශනාව පැවැත්තුවා. ඒකෙදී අපි විශේෂයෙන්ම මතක් කරගත්තේ එහි නිදාන කථාව. ඊළඟට කායානුපස්සනා කොටස. අපි නැවතත් අපේ මතකය ටිකක් අවදි කරගත්තොත් භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ එක්තරා අවස්ථාවක මිගාරමාතු ප්‍රාසාදයේ වාසය කරනවා. උන්වහන්සේ දකිනවා මෙහි වසන මහා රහතන් වහන්සේලා, ස්ථවිර භික්ෂූන් වහන්සේලා සහ වැඩිහිටි භික්ෂූන් වහන්සේලා, නවක භික්ෂූන් වහන්සේලාට හොඳින් අවවාද අනුශාසනා කරනවා. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කල්පනා කරනවා මම වස් කාලය අවසන් වී චාරිකාවට භික්ෂූන් වහන්සේලාව කැඳෙව්වොත් භාවනාවලට බාධා වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මේ ස්ථානයේම තව ටික කාලයක් වැඩ සිටියොත් හොඳයි කියලා තීරණය කරනවා.

මේ අනුව, දිගටම මහා ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ අවවාද අනුශාසනා ලබන නවක පැවිදි පිරිස් සීලයෙන් සමාධියෙන් ඉතාම හොඳින් දියුණු වෙනවා. මාසයක් ගත වුණාට පස්සේ, ඉල් පොහොය දවසේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සඟ පිරිස දෙස විමසා බලනවා. මේ භික්ෂූන් වහන්සේලාට යම් අධිගම මට්ටම් දක්වා වැඩෙන්න, යම් කිසි කර්මස්ථානයක් මමත් දේශනා කළා නම් හොඳයි කියලා හිතන උන්වහන්සේ දකිනවා, මේ පිරිස අතර විවිධාකාර භාවනා ප්‍රගුණ කරන අය ඉන්න බව. මේ පිළිබඳව හොඳ විස්තරයක් පළමුවන ධර්ම දේශනාවේ දැක්වුවා. ඉතින් මේ සියලුදෙනාටම ගැළපෙන්න යම් කිසි භාවනා කර්මස්ථානයක් දෙනවා නම් හොඳයි කියලා තමයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ අවස්ථාවේදී ආනාපානසතිය දේශනා කරන්නේ.

මේ ආනාපානසතිය පින්වත්නි, අංග දහසයකින්, එහෙම නැත්නම් අදියර දහසයකින් යුක්ත කරලා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ. ඒ අදියර දහසය බොහොම ලස්සනට බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින්ම සතර සතිපට්ඨානයන්හි ලා බෙදලා දක්වලා තිබෙනවා. ඒ කියන්නේ මේ අදියර දහසයේ මුල් හතර කායානුපස්සනා කොටසට අයත් වෙන බවත් ඊළඟ හතර

වේදනානුපස්සනාවට අයත් වෙන බවත් ඊළඟ හතර චිත්තානුපස්සනාවට අයත් වෙන බවත් අන්තිමට එන හතර ධම්මානුපස්සනාවට අයත් වෙන බවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා.

ඒ නිසා මම අද මාතෘකා වශයෙන් යොදගත් පාඨය බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරනවා "ආනාපානසති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපූරෙති." ඒ කියන්නේ යම් කිසි කෙනෙක් බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වන ආකාරයට මේ දසය ආකාරයෙන් ආනාපානසතිය වඩනවා නම්, එහි නියැලෙනවා නම්, කැප වෙලා භාවනා කරනවා නම්, ඒ අය ආනාපානසතිය කියන එකම කර්මස්ථානය හරහාම සතර සතිපට්ඨානයම දියුණු කරනවා. එතකොට ආනාපානසතියෙන්මයි මේ සතර සතිපට්ඨානය දියුණු වෙන්නේ. අපි දන්නවා සාමාන්‍යයෙන් සතර සතිපට්ඨානයේ භාවනා ක්‍රම රාශියක් තියෙනවා. කායානුපස්සනා කොටස ගත්තත් ඉරියාපථ පබ්බය තියෙනවා; ඊළඟට සම්පජඤ්ඤ පබ්බය තියෙනවා; ආනාපානසතියත් තියෙනවා; ඊළඟට කායගතාසතිය තියෙනවා; නවසීවථික භාවනාත් තිබෙනවා. මේ විදිහට මෙවැනි අංග දහතරක් කායානුපස්සනා කොටසේම තිබෙනවා. ඊළඟට වේදනානුපස්සනාව වෙනම තිබෙනවා. චිත්තානුපස්සනාව වෙනම තියෙනවා. ධම්මානුපස්සනානු කොටසේත් කොටස් කිහිපයක්ම තියෙනවා - නීවරණ පබ්බය වශයෙන් භාවනා කරන විදිහක් පෙන්වනවා. ආයතන වශයෙන් භාවනා කරන විදිහක් පෙන්වනවා. ස්කන්ධ වශයෙන් භාවනා කරන විදිහක් පෙන්වනවා. ඊළඟට සත්‍යයන් වශයෙන් සච්ච, චතුරාර්ය්‍ය සත්‍ය ධර්ම වශයෙන් භාවනා කරන විදිහක් පෙන්වනවා.

එතකොට සතර සතිපට්ඨානවල තියෙන මේ සියල්ල එක්තරා අන්දමකට කැටි කරලා තමයි මේ ආනාපානසතිය කියලා එකම කර්මස්ථානයක් අපිට පෙන්වලා දීලා තියෙන්නේ. එතකොට එක අතකින් අපි දන් යන භාවනා මාර්ගය, මේ ක්‍රමය හරහා සරල වෙනවා. මොකද, ඇතැම් කෙනෙකුට මේ සියල්ල දැනගෙන, සතර

සතිපට්ඨානයේ තියෙන මේ සියල්ල දැනගෙන සතර සතිපට්ඨානය ප්‍රගුණ කරන එක ඇතැම් විට ටිකක් අමාරු වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියලා දෙන්නේ ඊට වඩා සරල මාර්ගයක්. හැබැයි මේ මාර්ගය අනුගමනය කළත් සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම දියුණු වෙන බව බුදුරජාණන් වහන්සේම දේශනා කරනවා. ඒක නිසා මේක බුද්ධ භාෂිතයක්. කෙනෙකුට මජ්ඣිම නිකායේ ආනාපානසති සූත්‍රය විමසා බලන්නට පුළුවන්. එහිදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ මේ ආනාපානසති කියන එකම කර්මස්ථානය, උන්වහන්සේ කියන විදිහට, පෙන්වලා දෙන විදිහට, යම් කිසි කෙනෙක් ප්‍රගුණ කරනවා නම්, එතකොට ඒ තැනැත්තාට පුළුවන් වෙනවා සතර සතිපට්ඨාන මාර්ගයම ප්‍රගුණ කරන්න, දියුණු කරන්න.

ඊළඟට මේ දේශනාවේ එනවා "චත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලීකතා සත්ත බොජ්ඣඞ්ගෙ පරිපූරෙන්ති". දැන් ආනාපානසතිය හරහා ඔන්න සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම වඩනවා. ඊළඟට කියන්නේ සතර සතිපට්ඨානය කෙනෙක් වඩනවා නම් සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම ඒ හරහා දියුණු වෙන බවයි. අපි ඊළඟ දේශනා මාලාවලදී, ඊළඟ දේශනා අදියරවලදී මේවත් විමසලා බලමු - කොහොමද සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම දියුණු කරද්දී සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වෙන්නේ කියලා. ඊළඟට මේ දේශනාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ අගට දේශනා කරන්නේ "සත්ත බොජ්ඣඞ්ගා භාවිතා බහුලීකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපූරෙන්ති" කියලා. අපි බලාපොරොත්තු වන අවබෝධය විජ්ජාවිමුත්ති කියන ප්‍රඥාවයි. සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් මිදීම කියන, අපි බලාපොරොත්තු වන ඉලක්කය සපුරාගන්න සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කිරීම හරහා හැකි වන ආකාරයයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නේ.

එතකොට එකක් දියුණු කිරීමෙන් හතරක් දියුණු වෙනවා. හතරක් දියුණු කිරීමෙන් හතක් දියුණු වෙනවා. හතක් දියුණු කිරීමෙන් දෙකක් දියුණු වෙනවා. මොනවාද එකක් දියුණු කිරීමෙන් හතරක් දියුණු කරන්නේ? ආනාපානසතිය දියුණු කිරීමෙන් සතර සතිපට්ඨානය දියුණු වෙනවා. සතරක් දියුණු වීමෙන් හතක් දියුණු

වෙන්නේ කොහොමද? සතර සතිපට්ඨානය දියුණු වීමෙන් සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වෙනවා. ඊළඟට හතක් දියුණු වීමෙන් දෙකක් දියුණු වෙනවා. ඒ මොනවද? සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වීමෙන් විජ්ජා විමුත්ති කියලා ධර්මතා දෙකක් දියුණු වෙනවා. අපි බෞද්ධයන් වශයෙන් බලාපොරොත්තු වන නිවන් මාර්ගය බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අන්දමින් බොහොම සරල, පැහැදිලි විදිහට ආනාපානසති සූත්‍රයේ විස්තර කරලා තිබෙනවා.

අපි සාකච්ඡා කළා කායානුපස්සනා කොටස. ඒ කොටසින් එන්නේ "දීඝං වා අස්සසන්තො 'දීඝං අස්සසාමී'ති පජානාති; රස්සං වා අස්සසන්තො 'රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති; 'සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති; පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" මම මේ දැන් කිව්වේ ආශ්වාසයට විතරක් අදාළවයි. ඒ කිව්වේ කෙනෙක් ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා. අවධානයෙන් ඉන්නකොට ඒ තැනැත්තාට ආශ්වාසය දැන් හොඳට දිගට වැටහෙන ආකාරයත් දිගට පවතින ආකාරයත් එහෙම නැත්නම් කලින් ආශ්වාසයට වඩා දැන් ආශ්වාසය ටිකක් වැඩිපුර කාල පරතරයක් වැඩි කාල පරාසයක් පවතින බවත් තේරෙන්න ගන්නවා. එතකොට ඒක තමයි මේ "දීඝං වා අස්සසන්තො 'දීඝං අස්සසාමී'ති පජානාති ", එයා මේක සරලව දැනගන්නවා. වැඩිය මොකුත් විස්තර නැහැ. නමුත් කලින් හුස්ම රැල්ලට වඩා දැන් හුස්ම රැල්ල දිගයි. ඒ කියන්නේ කාල පරාසය වැඩියි. කලින් හුස්ම රැල්ල, එහෙම නැත්නම් ආශ්වාසය දැනෙන්න තත්පර තිහක් ගත වුණා නම්, දැන් ආශ්වාසයට තත්පර හතළිහක් ගත වෙලා, තත්පර පනහක් හැටක් ගත වෙලා. එතකොට තමන්ට තේරෙනවා, කලින් තමන් අත්දැකපු ආශ්වාසයට වඩා දැන් අත්දකින ආශ්වාසය දිගයි කියලා. ඔය ආකාරයෙන්ම "රස්සං වා අස්සසන්තො 'රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති," ඕකේ අනිත් පැත්ත. ඒ කියන්නේ කලින් ආශ්වාසය පැවතුණා ටිකක් දිග කාලයක්. දැන් මේ පවතින ආශ්වාසය කෙටි කලකින් අවසන් වුණා. එතකොට මේ යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා, කලින් ආශ්වාසයට සාපේක්ෂකව දැන් මේ අවසන් වෙච්ච ආශ්වාසය කෙටියි.

ඊළඟට "සබ්බකාය පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" දැන් කෙනෙක් ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය දැකගනිමින් හොඳින් භාවනා කරගෙන යනකොට අපි සාමාන්‍යයෙන් උපදෙස් දෙනවා - ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය වැටහෙන්නේ ගොරෝසු මැද කොටස විතරයි. එම නිසා කෙනෙක් උත්සාහවත් වෙන්න ඕනෑ තමන්ට මගහැරිච්ච ඉතා සියුම් කොටසුත් දැකගන්නාසුලුව, ඒ කියන්නේ අපි ආශ්වාසයේ මැද කොටසින් සෑහීමකට පත් නොවී, අපේ අවධානය යොමු කරන්න ඕනෑ, කොහොමද මේ ආශ්වාසය පටන්ගන්නේ? මට දැනට තේරිලා තියෙන්නේ ආශ්වාසයේ මැද කොටසයි. තාම මට මුලම කොටස අහු වෙලා නැහැ. මුලම කොටස තේරිලා නැහැ. ඒ නිසා මේ යෝගාවචරයා උත්සාහවත් වෙනවා තමන්ට මගහැරුණු, තමන්ට නොදැනී පටන්ගත්ත ඒ මුල දැනගන්නාසුලුව, ඒ මුල දැකගැනීමට. තමන්ගේ අවධානය බොහෝම තීක්ෂණව යොදවනවා. තමන්ගේ සතිය දියුණු කරනවා. සියුම් කරනවා. ඔන්න සතිය සියුම් වෙන්න සියුම් වෙන්න, තියුණු වෙන්න තියුණු වෙන්න අර තමන්ට මුලින් නොවැටහිච්ච ආශ්වාසයේ මුලම සියුම් කොටසත් වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා.

දැන් සතිය තියුණු නිසා, සතිය බොහොම සියුම් නිසා මුල කොටස විතරක් නොවෙයි, මේකේ අතුරු ඵලයක් වශයෙන් අර සියුම් වෙච්ච අග කොටසත් එයාට තේරෙනවා. අපි මුල දකින්නයි උත්සාහවත් වුණේ. හැබැයි මුල දැනගැනීමේ ප්‍රයත්නයේ, ව්‍යායාමයේ, ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් මේ යෝගාවචරයාට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙකේ අග කොටස, අවසන් වෙන කොටසත් දැකගැනීමේ භාග්‍යය ලැබෙනවා. එතකොට යෝගියාට පුළුවන් වෙනවා, ආශ්වාසය මුලින්ම ඉතාම සියුම්ව තිබිලා, මුලින් මුකුත් නොදැනී තිබිලා, ඔන්න ඉතාම සියුම්ව මේ ආශ්වාසය කොහොමද පටන්ගන්නේ කියලා ක්‍රමක්‍රමයෙන්, ක්‍රමක්‍රමයෙන් ඒ දැනෙන ප්‍රමාණය වැටහෙන්නේ කොහොමද? ඒ දැනීම හොඳට වැඩි වෙලා යම් උච්ච ස්ථානයකට පැමිණිලා, නැවත කොහොමද ඒ දැනීම ඉතාම සියුම් වේගෙන යන්නේ? සියුම් වේගෙන ගිහිල්ලා නොදැනෙන මට්ටමකට යන්නේ

කොහොමද? කියලා ආශ්වාසයේ මුළුල්ලම එයා දැනගන්නවා. ඊළඟට ආශ්වාසයත් ප්‍රශ්වාසයත් අතර තියෙන යම් කිසි හිස් තැනක් වගේ ප්‍රදේශයකුත් සමහර කෙනෙකුට අහු වෙනවා. ඒකත් පසු වුණාට පස්සේ එයා ප්‍රශ්වාසයේ තියෙන බොහොම සියුම් ආරම්භය තේරුම්ගන්න දන්නවා. ඒ සියුම්ව දැනෙන දැනීම ක්‍රමක්‍රමයෙන් වැඩි වෙලා ඔන්න ප්‍රශ්වාසය හොඳට දැනෙන ප්‍රදේශයක් එනවා. ඒ හොඳට දැනිච්ච ප්‍රදේශය පසු වුණාට පස්සේ ඉතා සියුම් වන ආකාරය, ඒ දැනීම ක්‍රමක්‍රමයෙන් අඩු වෙන ආකාරය තමන්ට තේරිලා, ඔන්න ප්‍රශ්වාසයත් සම්පූර්ණයෙන්ම අවසන් වෙනවා. දැන් පින්වත්නි, මේ යෝගාවචරයාට නාසිකා අග්‍රය ප්‍රදේශයේ හිත රඳවාගෙන, වෙනත් කිසිම තැනකට හිත යොදවන්නේ නැතිව ඒකටම නිමග්න වෙලා ඒ තුළට බැසගෙන, නාසිකා අග්‍රය පසු කරගෙන යන හුස්ම රැල්ලේ ආරම්භයත් මැද ප්‍රදේශයත් අවසානයත්, ඊළඟට ශරීරය තුළින් පිටව යන ප්‍රශ්වාසයේ ආරම්භයත් මැද ප්‍රදේශයත් අවසානයත්, කියන මේ මුළුල්ලම දැනගන්න පුළුවන් වෙනවා.

මෙහෙම හොඳින් මේ කටයුත්ත සාර්ථකව කළා නම්, ඒ හරහා මේකේ තියෙන, එක අතකින් හරිම සුන්දර කොටසක් සුන්දර අවදියක් තමයි, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය සංසිඳෙන්න පටන්ගන්න බව දැනගැනීම. අර කලින් තිබ්බ වගේ තරම්වත් දැන් දැනෙන්නේ නැහැ. දැන් ඉතින් කෙනෙක් හිතනවා - දැන් සතිය මදිද? සතිය දුර්වල වෙලාද? මගේ භාවනාව වැරදිලාද? කියලා හිතනවා. නමුත් තමන් හොඳට භාවනාව සාර්ථකව කරගෙන ගියා නම්, මෙතනදී සතිය දුර්වල වීමක් නොවෙයි මේ වෙන්නේ. ඒ වෙනුවට මේ අරමුණ එක්තරා අන්දමකින් ගෙවී යාමක්. එහෙම නැත්නම් තමන්ට සංඥ ගන්න බැරි මට්ටමක් මෙතනදී සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට අපි අරමුණ මාරු කරන්නේ නැතිව, මේ අරමුණේම බොහෝම හික්මෙන්න, එහෙම නැත්නම් අරමුණේම හිත පවත්වන්න උත්සාහවත් වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පාවිච්චි කළ වචනත් බොහෝම පරිස්සමින් පාවිච්චි කරලා ඇති බව තේරෙනවා. මොකද මුලදී දිග බව, කෙටි බව දැනගත්තා. ඒ සඳහා "**පජානාති**" කියන පදය යොදලා

තියනවා. ඊළඟට මුළුල්ලම දැනගැනීම සඳහා මේ යෝගාවචරයා හික්මෙනවා. මෙතනට "**සික්ඛති**" යන පදය යොදලා තියනවා. ඒක අර පජානාති කියනවාට වඩා ටිකක් අප විසින් කළ යුතු යමක් තියෙන බව හඟවනවා. ඒ කියන්නේ මේ මුළුල්ලම දැනගැනීම සඳහා, මුල මැද අග දැනගැනීම සඳහා, යෝගාවචරයා බොහෝම උනන්දුවෙන් උවමනාවෙන් යෙදිලා මේ කටයුත්ත කරනවා. මෙහෙම කරනකොට අර සංසිදෙන්න ගත්ත හුස්ම රැල්ල නැවත හයියෙන් හුස්ම ගන්න යන්නේ නැතිව, වෙනත් ඕළාරික අරමුණක් හඳුන්වාදෙන්නේත් නැතිව, මේ කටයුත්තේම එයා නියැලෙනවා. තව දුරටත් හුස්ම රැල්ල සංසිදෙන්න එයා අනුග්‍රහ කරනවා. "පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති".

එතකොට මේ මට්ටම පසු වුණාට පස්සේ, ඒ කියන්නේ හොඳට හුස්ම රැල්ල සංසිඳිලා, ආශ්වාසයද ප්‍රශ්වාසයද මේ යන්නේ කියලා වෙන් කරගන්න බැරි තරමට ඉතාම සූක්ෂ්ම මට්ටමට තමන්ගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය පැමිණියා නම්, එතැනදීත් තමන් නින්දට වැටෙන්නේ නැතිව, වෙනත් අරමුණක් හඳුන්වාදෙන්නේ නැතිව, හයියෙන් හුස්ම ගන්න යන්නෙත් නැතිව, බොහොම සංසිඳිලා, තමන්ගේ කයට හුස්ම ගන්න වැඩේ පවරලා, තමන් මධ්‍යස්ථව, බොහෝම උපේක්ෂා සහගතව මේ දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. දැන් අපි ටික ටික මධ්‍යස්ථ බවක් හදගෙන. අරමුණයි සිතයි වෙන් කරගෙන. අරමුණත් සිතත් අතර ලොකු පරතරයක් - ලොකු කිවුවට සාමාන්‍යයෙන් වෙන් වෙලා තිබෙන බවත්, ඒ අරමුණට බැස නොගන්නා බවත් හදගෙන. මෙහෙම සංසිඳුණු බවක් හදගෙන. මෙහෙම හදගත් යෝගියාට, ඒ තත්ත්වය විනාඩි විස්සක්, තිහක් පවත්වන්න පුළුවන් නම්, ඔහොම පවතිනකොට පින්වත්නි, අපි නොදැනුවත්ව වගේ, මේ සංසිඳීම් ස්වභාවයත් එක්ක, ඊළඟ කොටසට පැමිණෙනවා.

කලින් නම් අපි හුඟක් අමාරුවෙන් තමයි හුස්ම රැල්ලේ හිත පැවැත්වූවේ. හිත නිතරම පිට යනවා. එක්කෝ ශබ්දවලට හිත යනවා. එක්කෝ තමන්ගේ කයේ දරුණු වේදනාවලට හිත යනවා. ඒකෙන්

භාවනාව කැඩෙනවා. එහෙම නැත්නම් තේරුමක් නැති සිතුවිලි එනවා. එහෙම නැත්නම් හිත පිට යනවා. ගිහිල්ලා භාවනාව කැඩෙනවා. ඉතින් බොහෝ ව්‍යායාම කරලා තමයි යෝගාවචරයෙක් මේ අවස්ථාවට පැමිණෙන්නේ. මෙහෙම පැමිණුනාට පස්සේ හිතම මේ වැඩේ කරනවා. ඒකයි හරි ලස්සන වැඩේ. ඒ කියන්නේ මේ තාක් බොහෝම උත්සාහයෙන් අපිම ගෙනල්ලා තිබ්බ මේ හිත, දැන් එයාම ඉන්න තැන ඉන්නවා. බොහෝම සංසිඳීමෙන් යුක්තව, තෘප්තිමත් භාවයෙන් යුක්තව, සතුටින් යුක්තව හිතම මේ කාර්යය දැන් බොහෝම සාමකාමීව කරනවා. ඉතින් අපිට කරන්න දෙයක් නැහැ. අපි මැදිහත් වෙලා කරන්න තියෙන කාර්යයක් දැන් නැති තරම්. හිත බැරි වෙලාවත් පොඩ්ඩක් පිට යන්න ගත්තොත්, නැවත ගෙනල්ලා තියාගැනීමේ කාර්යය විතරයි කරන්න තියෙන්නේ. එහෙම නැත්නම් හිත බොහෝම සතුටින් සංසිඳිලා සැහැල්ලුවෙන් යුක්තව ආනාපානසතිය බොහෝම සුන්දර විදිහට කෙරීගෙන යනවා.

මේක ආනාපානසතියේ යෝගාවචරයෙක් අත්දකින සුන්දරම අවස්ථාවක්. කෙනෙකුට මේ අවස්ථාව හම්බ වුණා නම්, මේ අවස්ථාවේ කෙනෙක් පසු වෙනවා නම්, මේ ලැබිච්ච සංසිඳීම හරහාම එක්තරා අන්දමක ප්‍රීතියක් හටගන්න පටන්ගන්නවා. "පීතිපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, 'පීතිපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ පස්වෙනි මට්ටම, පස්වෙනි අදියර ඔන්න අපිට හඳුන්වලා දෙනවා. ඒ කියන්නේ කලින් නොතිබ්බිච්ච, ආනාපානසතිය වඩද්දී කලින් නොතිබුණු ප්‍රීති ස්වභාවයක් දැන් හටගන්න පටන්ගන්නවා. ක්ෂණිකව නිකං ඇඟ කිලිපොළා ගිහිල්ලා ඒ ප්‍රීතිය අවසන් වෙනවා. නැවතත් ඇඟ කිලිපොළා ගිහිල්ලා ඒ ප්‍රීතිය අවසන් වෙනවා. මේ විදිහට මේ පින්වතුන් ඇතැම් විට අත්දැකලා ඇති. ඇඟේ නිකං හිරිගඬු පිපිලා වගේ වෙනවා. කුඹි දුවනවා වගේ වෙනවා. ඒ වගේ ඇතැම් තැන්වල ශරීරයේ නිකම් ක්ෂණිකව ප්‍රීති සහගත යම් යම් ස්වභාවයක් දැකගන්න පුළුවන්. මේ ස්වභාවයට, "ඛුද්දිකා පීති" යන නම පොත පතේ භාවිතා කර තිබෙනවා.

තවත් අවස්ථාවක් "ඛණික පීති" යන නමින් හඳුන්වා තිබෙනවා. ඛණික පීති කියන අවස්ථාවේදී ක්‍ෂණිකව තමන්ට දැනෙන ප්‍රීතියක්. එහෙම ප්‍රීතියක් දැනුණා නම් මුළු ශරීරය පුරාම ක්‍ෂණිකව දැනුණා, නැති වුණා. ඒ කියන්නේ දිගටම පවතින ප්‍රීතියක් නොවෙයි. තවත් අවස්ථාවක කෙනෙකුට නිකං මුහුදු රැල්ලක් ඇවිල්ලා ගියාම වගේ ප්‍රීතියක් ඇවිල්ලා, මුළු කය පුරා ගිහින් පැතිරිලා, ඔන්න නැති වෙලා යනවා. නිකං තෙමිලා ගියා වගේ තමන්ට තේරෙනවා. ආයේ පොඩි වෙලාවකින් ආයේ රැල්ලක් ආවා වගේ තමන්ට තේරෙනවා. දැන් 'එනවා යනවා' ස්වභාවයක් මේ ප්‍රීතියේ තියෙන්න පුළුවන්. මේ ස්වභාවයට "ඔක්කන්තික පීති" යන නම භාවිතා කර තිබෙනවා.

ඇතැම් වෙලාවට පාවෙනවා වගේ බොහෝම උද්වේගකර විදිහට තමන්ට දැනෙනවා. අහසේ පාවෙන ස්වභාවයක් දැනෙනවා. මේ ස්වභාවයට "උබ්බේග පීති" යන නම භාවිතා කර තිබෙනවා. මුළු කයම වතුරක ගිල්වනවා මෙන් දැනෙන "ඵරණ පීති" නම් තවත් අවස්ථාවක් පොත් පත්වල පෙන්වා තිබෙනවා.

පොත් පත්වල මේ විදිහට පස්වණක් ප්‍රීතියක් පෙන්වලා දීලා තියෙනවා. ඛුද්දිකා පීති, ඛණික පීති, ඔක්කන්තික පීති, උබ්බේග පීති, ඵරණ පීති. මේ පොත පතේ එන ප්‍රීති සියල්ල අපි අත්දැකිය යුතුයි කියලා නීතියක් නැහැ. නියමයක් නැහැ. අපි යන යන විදිහට, අපිට ඒ ඒ දවස්වල කෙරෙන විදිහට, ඒ ඒ හේතු ප්‍රත්‍ය සකස් වෙච්ච විදිහට මේ ඇතැම් දේවල් ඇතැම් කෙනෙකුට අත්දකින්න ලැබෙනවා. මේ අත්දැකීම් ලබනකොට අපට තේරෙනවා, අපි ආනාපානසතියේ නියැලෙන අතර ඔන්න ප්‍රීති ස්වභාව හටගනිමින් පවතිනවා. අපි ඒවා ගැන දැනුවත් වෙමින් භාවනාව කරනවා. මේ පවතින ප්‍රීති ස්වභාව ගැන දැනුවත් වෙමින් අපි තව දුරටත් ආනාපානසති භාවනාවේම නියැලෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊළඟ අදියරේදී අපට පෙන්වලා දෙනවා "සුඛපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, 'සුඛපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති". දැන් මේ ප්‍රීති සහගත ස්වභාවයක් කයේ ඇති

වෙලා. බොහෝම කය සංසිඳිලා නිවිලා තැන්පත් වෙලා බොහෝම සතුටු වෙලා තියෙන විට තමන්ගේ කයට සිතට සැපයක් දැනෙනවා කියන එක සාමාන්‍ය දෙයක්. ඇතැම් වෙලාවට මේ ප්‍රීතිය පහ වෙලා ගියත් සුඛ ස්වභාවයක් සැප ස්වභාවයක් සැහැල්ලු ස්වභාවයක් කයට දැනෙනවා. මේ කයට දැනෙන සැපය සුවය දැනගනිමින් එයා තව දුරටත් ආනාපානසතියේ යෙදෙනවා. කය බොහොම සැහැල්ලු වෙච්ච, සැපයට පැමිණිච්ච, තෘප්තිමත් භාවයට පැමිණිච්ච ස්වභාවයක් දැන් තිබෙනවා. මේක වේදනාවේ ලක්‍ෂණයක්. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කොටස් කිහිපය වේදනානුපස්සනාවේ යොදලා තියෙන්නේ. මේ හිතට දැනෙන ප්‍රීතිය, කය ලොමු දැහැගැන්වෙන ස්වභාවය, පා වෙනවා වගේ ස්වභාවය, කයේ ඇවිල්ලා තෙමිලා යනවා වගේ ස්වභාවය, ප්‍රීතිමත් වන ස්වභාවය, කයට දැනෙන සැප ස්වභාවය, මේ සියල්ල වේදනාවේ විවිධ අවස්ථා. වේදනාවේ නා නා ප්‍රකාර මට්ටම්. ඒක නිසා දැන් වේදනානුපස්සනාවේ එක එක තැන් තමයි ආනාපානසතිය හරහා යෝගාවචරයා ස්පර්ශ කරන්නේ.

ඊළඟට 'චිත්ත සඞ්ඛාර පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, 'චිත්ත සඞ්ඛාර පටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති". එතෙන්දී 'චිත්ත සඞ්ඛාර' කියලා කියන්නේ පින්වත්නි, වේදනා සංඥා කියන ධර්මතා දෙකයි. ඒ කාරණා චූළවේදල්ල සූත්‍රයේ හෙම බොහොම මැනවින් පැහැදිලිව තේරුම් කරලා තිබෙනවා. චිත්ත සඞ්ඛාර කියලා කියන්නේ වේදනාවටත් සංඥාවටත්. දැන් භාවනාව කරගෙන යන අතර ප්‍රීතිය කියන ස්වභාවය හටගන්නා ආකාරය, සුඛය, සැපය, එහෙම නැත්නම් සුවය, සැහැල්ලුව මේ වගේ ස්වභාව හටගන්නා ආකාරය අපි කථා කළා. ඉතින් කෙනෙකුට ආනාපානසතියේම නියැලෙනකොට, ඇතැම් වෙලාවට මේ අපි කථා කරපු සැප සහගත ස්වභාවය වෙනුවට දුක් සහගත ස්වභාවයක් වුණත් මතු වෙන්නට පුළුවන්. මේ දුක දිහා පවා බොහොම මැදහත් සිතින් දැකීමේ හැකියාවක් මේ වන විට මේ යෝගාවචරයාට ලැබිලා තියෙනවා.

ඒ නිසා අපි සාමාන්‍යයෙන් එක පාරටම වේදනානුපස්සනාව, එහෙම නැත්නම් කයේ හටගන්නා වේදනා නිරීක්ෂණය කරන්න නරකයි. ඒ වෙනුවට හොඳින් ආනාපානසතියේ නියැලිලා, ආනාපානසතියෙන් සෑහෙන මට්ටමකට සතිය දියුණු වුණාට පස්සේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ අර මුලින් කාරණා හතරක් පෙන්නුම් කරන්නේ ආනාපානසතියටම අදාළව - ආනාපාන සතියේදී හුස්ම රැල්ලේ දිග දැනගැනීම, කොට දැනගැනීම, මුළුල්ලම දැනගැනීම, සංසිඳීම මේ සියල්ලම ආනාපානසතියටම අදාළවයි. ආනාපානසතියේම යම් පමණක නියැලිලා එතනින් හදගත් සතියක්, එකඟ බවක්, සමාධියක් තියෙන මට්ටමකදී තමයි අන්න අපිට වේදනාවක් දිහා මැදහත්ව බලන්න පුළුවන් ශක්තිය ගොඩනැගෙන්නේ. එහෙම නැතුව අපි එක පාරටම වේදනාවක් එක්ක ඔට්ටු වෙන්න ගියොත් අපේ හිතේ ගැටීමක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. දැනෙන්නේ දුක් වේදනාවක් නම්, හිතට අදහසක් එන්න පුළුවන්, අපි කොච්චර මේක නිරීක්ෂණය කළත් මේක තවම පහව ගියේ නැහැ කියලා. එබඳු අදහසක් කෙනෙකුට එන්නේ එයා ඒ නිරීක්ෂණය කරන්නේ වේදනාව පහ කර යැවීමේ අරමුණින් නිසයි. පහ කරගැනීම සඳහායි එය නිරීක්ෂණය කරන්නේ. නමුත් මැදිහත් සිතකින් වේදනාව දිහා බලන යෝගාවචරයෙක් ඒ දිහා බලන්නේ වේදනාව නැති කරගැනීමේ අදහසින් නොවෙයි. ඒ වෙනුවට වේදනාව එයාගේ භාවනා අරමුණ බවට පත් වෙනවා. මේ වේදනාව කියන අරමුණේ සිටිමින්ම, එම අරමුණ කොහොමද විවිධ අන්දමින් වෙනස් වෙන්නේ, කොහොමද ඒක සියුම්ව හටගන්නේ, ඒක විවිධ අන්දමින් චලන ස්වභාවයක් ඇති කරන්නේ, ඇතැම් වෙලාවට පැතිරෙන්නේ කොහොමද, ඇතැම් වෙලාවට යම් සුළු ප්‍රදේශයක් හරහා පැතිරෙන්නේ කොහොමද, ඊළඟට තමන් නොදැනුවත්වම ඒක පහව යන්නේ කොහොමද, දුරු වෙලා යන්නේ කොහොමද, ඊළඟට තමන්ගේ පාලනයකින් තොරව වෙනත් තැනක වේදනාවක් හටගන්නේ කොහොමද, ඒකත් අර විදිහට වෙනස් වන්නේ කොහොමද, ඒ වේදනා පහව යන්නේ කොහොමද, මේ විදිහට තැනින් තැන ක්ෂණිකව හටන්නා මේ වේදනා ස්වභාව මැදිහත් සිතින් නිරීක්ෂණය කිරීමටත් මේ යෝගාවචරයාට මේ මට්ටමේදී

හැකියාවක් ලැබෙනවා. මොකද එයා කායානුපස්සනා මට්ටමත් පහු කරලා, සැහෙන එකඟ බවක්, එළඹ සිටි සිහියක්, සියුම් සතියක්, තීව්‍ර සතියක් සහිතව පැමිණි යෝගාවචරයෙක්. එයාට එතකොට වේදනාවෙන් අතමිදිලා, වේදනාවට හසු වෙන්නේ නැතිව වේදනාවෙන් හිත කලකිරවාගන්නේ නැතිව ගැටෙන්නේ නැතිව වේදනාව භාවනා අරමුණක් වශයෙන් නිරීක්ෂණය කිරීමේ හැකියාව තියෙනවා. ඒ වගේම සැප වේදනාවක් දැනුණත් ඒ සැප වේදනාවට අහු වෙන්නේ නැතිව, සැප වේදනාවටම මුළා වෙලා ඒත් එක්ක විවිධාකාර සිතුවිලි ගොඩනඟන්නේ නැතිව ඒ වෙනුවට වේදනාව, වේදනාවක් ලෙස දැකගැනීමේ හැකියාවක් අන්න ඒ යෝගාවචරයාට ලැබිලා. එතකොට පින්වත්නි ඒකයි මේ වේදනා සහ සංඥා දෙක එකට යොදලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ "චිත්ත සඞ්ඛාර පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" කියලා.

දැන් ඒකේ තව දුරටත් අපි සංඥා පැත්තත් පැහැදිලි කරන්න බැලුවොත් ඇතැම් කෙනෙකුට මේ මට්ටමේදී හිත බොහොම සියුම් වුණාට පස්සේ, සංසිඳුණාට පස්සේ, විවිධාකාර දේවල් සංඥා වශයෙන් ඉදිරිපත් වෙන්න පුළුවන්. මොකද දැන් හිත පවතින්නේ බොහොම සියුම් මට්ටමක. මේ අවස්ථාවේදී විඤ්ඤාණය විවිධ විදිහට අපිට අරමුණු ගෙනල්ලා දෙනවා. ආසව අනුශය ධර්ම හරහා අපේ හිතට විවිධ පරණ මතක අවදි කරලා දෙනවා. අපි කැමති දේවල් මතක් කරලා දෙනවා. අපි දැකපු දේවල් මතක් කරලා දෙනවා. අපේ තිබ්බ්ච ප්‍රිය දේවල් මතක් කරලා දෙනවා. එහෙම නැත්නම් හිතේ තිගැස්මක් ඇති වු දේවල් මතක් කරලා දෙනවා. විවිධාකාර සංඥා, මීට කලින් නොතිබ්බ්ච, මෙතෙක් නොලැබුණු සංඥා ඔන්න මතක් කරලා දෙනවා. ජේන්න ගන්නවා. ඉතින් ඇතැම් කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් භාවනාව වැටිලද, මේ කරගෙන ගිය භාවනාව දැන් පිරිහිලාද? පිරිහීමක් නොවෙයි. දැන් මේ මට්ටමට එනකොට විඤ්ඤාණයට හොඳින් තහවුරු වෙන්න බැසගන්න තැනක් නැති වුණහම මේ දේවල් හරහා ඔන්න විඤ්ඤාණය බැසගන්න තැනක් හොයනවා. එතකොට මේ විදිහට විවිධ පරණ මතක, විවිධ රූප පෙනෙන්න

ගන්න පුළුවන්. තමන්ට කලින් නොදැනිච්ච ශබ්ද ඇහෙන්න පුළුවන්. නොදැනිච්ච ගඳ සුවඳ දැනෙන්න ගන්න පුළුවන්. නොදැනිච්ච ස්පර්ශ දැනෙන්න ගන්න පුළුවන්.

නමුත් මේ මට්ටමේදී අපි විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතුයි. අපි මේ පෙනෙන දේවල් ඔස්සේ ගියොත් මුළා වෙනවා. විශේෂයෙන් බහුලව අහන්න ලැබෙන්නේ තමන්ට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙනුණා කියනවා, ශ්‍රී මහ බෝධිය පෙනුණා කියනවා. ඇටසැකිල්ලක් පෙනුණා කියනවා. මියගිය අම්මා තාත්තා පෙනුණා කියනවා. ඔය විදිහට නානා ප්‍රකාර දේවල් පෙනුණා කියනවා. නමුත් පින්වත්නි, මේ පෙනිච්ච එකක්වත් ඔස්සේ යා යුතු නැහැ. පෙනිච්ච එකක් ඔස්සේ හෝ අපි ගියා නම්, පෙනිච්ච දේවල් අපි අරමුණු කරගත්තා නම්, අන්න එතනම අපි මුළා වෙනවා. ඒක නෙවෙයි නිවැරදි මාර්ගය. මාර්ගය වෙන්නේ ඒවා බැහැර කරලා, ඒවා ගැන හිතන්නේ නැතිව, ඒවාට අපි අවධානය යොදන්නේ නැතිව, ඒ පේන දේවල් සියල්ල බැහැර කිරීමයි. මොකද මේවා ඇවිල්ලා එක අතකින් මාරයා දාපු තොණ්ඩු. අපි මේ භාවනාව කරගෙන යනකොට මාරයා දානවා එක එක තොණ්ඩු. ඒ දාපු තොණ්ඩු තමයි දැන් මේ ඇහැට පේනවා වගේ පේන දේවල්. කිසිම දෙයක් ඔස්සේ යන්නේ නැතිව, වේදනා සංඥා දෙක සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් වෙමින් එයා තව දුරටත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ, එහෙම නැත්නම් ආනාපානසතියේම සතිය පවත්වනවා. ඒකයි 'චිත්ත සඞ්ඛාර පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, 'චිත්ත සඞ්ඛාර පටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති."

මේවා යෝගාවචරයාට හම්බ වෙන විවිධාකාර මග සලකුණු කියලා කියන්න පුළුවන්. භාවනාව කරගෙන යනකොට යෝගාවචරයාට හම්බ වෙන භාවනා මාර්ගයේ තියෙනවා විවිධ මග සලකුණු. එවිට ඒ මග සලකුණු තේරුම් අරගෙන, ඒ මග සලකුණුවලින් තමන්ගේ භාවනාව වට්ටාගන්නේ නැතිව, පිරිහෙළාගන්නේ නැතිව, ඒවා බොහෝම සූක්ෂ්මව, නුවණැතිව මග හරවාගෙන ඉදිරියට යාම තමයි යෝගාවචරයෙකුගේ යුතුකම වෙන්නේ. දක්ෂතාව වෙන්නේ. ඉතින් මේ කාරණා හොඳට දැනගෙන

හිටියා නම්, මේ පෙනෙන දේවල් එකක්වත් ඔස්සේ යන්නේ නැතිව අපිට පුළුවන් ආනාපානසතිය ඔස්සේම හිත රඳවාගෙන යන්න. විශේෂයෙන්ම මේ දේශනාව බුදුරජාණන් වහන්සේ විපස්සනාව මුල් කරගෙනයි යන්නේ. දහසය ආකාරයකින් පෙන්වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය. සතර සතිපට්ඨානය කියන්නේ විපස්සනා භාවනාවට විශේෂත්වයක් දීපු තැනක්. විපස්සනා භාවනාව කුළුගන්වපු තැනක්. මේ පෙනෙන දේවල් ඔස්සේ යන්නේ නැතිව, පෙනෙන දේවල්, පෙනෙන සංඥා ඔස්සේ යන්නේ නැතිව, විශේෂයෙන්ම පෙනෙන රූප ඔස්සේ යන්නේ නැතිව ඉන්නකොට මේ යෝගාවචරයා ප්‍රඥාවන්ත වෙනවා, දැනුවත් වෙනවා, ආනාපානසතියේම දැනෙන දේ තුළ හිත පවත්වාගෙන යන්න.

පින්වත්නි, එහෙම මේ තැනැත්තා හුරු වෙනවා නම්, හික්මෙනවා නම්, අන්න හතරවන මට්ටම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ "පස්සම්භයං චිත්තසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, පස්සම්භයං චිත්තසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති". අර අහු වෙන්න තිබ්බ්ච තැන්, දැන් අපි මග හරිනවා. අපි අහු වුණේ නෑ. ඒ ටික මගහරවාගත්තා. අන්න ඒ ටික දැන් සමනය වෙනවා. කලින් හොඳට පෙනිච්ච රූප වලට අපි අහු නොවිච්ච නිසා, අපේ අවධානය ඒවාට යොදන්නේ නැතිව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේම හිත පවත්වාගන්නට උත්සාහවත් වුණ නිසා ඒවායින් හිත මිදුණා. ඒවාට අහු වුණේ නැහැ. ඒවයින් හිත මිදීම, එහෙම නැත්නම් ඒවායින් හිත නිදහස් වීමයි මේ අදියරේදී පෙන්වන්නේ. වේදනාවක් දැනුණත් වේදනාවට අවධානය යොමු කළේ නැති තරම්. ආනාපානසතිය අතහැරලා නොවෙයි. ආනාපානය බලන ගමන්, පැත්තකින් වගේ අර වේදනාව දිහා දැනුවත් වුණා. තමන්ට අවශ්‍ය නම් ආනාපානසතියට වුණත් එන්න පුළුවන්. එක අතකින් නිකන් පැත්තෙන් බලනවා වගේ. අනුන්ගේ දිහා බලනවා වගේ. ආනාපානසතියම මුල් කරගත්තා. ඒකෙන් දැනුමත් හදගත්තා. සතියක් හදගත්තා. අන්න ඒකේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන්, අතුරු ඵලයක් වශයෙන්, මේ පැමිණෙන වේදනා දිහාත් තමන් දැනුවත් වුණා. සංඥාවක් නම් ඉතුරු නැතිව අතහැරලා දැම්මා. මෙහෙම

වෙනකොට "පස්සම්භයං චිත්තසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන ආනාපානසතියේ නියැලෙනවා. නියැලෙද්දී මේ පැමිණෙන වේදනා සමනය වෙන්න ඉඩ හරිනවා. පැමිණෙන සංඥා මගහැරෙන්න අතහැරෙන්න ඉඩ හරිනවා.

එක අතකින් මේක අත්දකින කෙනෙකුට තමයි මේක තේරෙන්නේ. මොකද තමන් සංඥා ඔස්සේ ගියොත් වරදිනවා. ඒ නිසා ආනාපානසතිය ගුරු කරගෙන ආනාපානසතියම තමන්ගේ ක්ෂේම භූමිය කරගෙන, දැන් මෙයා මේ පැමිණීමට තිබෙන බාධා දුරු කරගන්නවා. දුරු කරගෙන එක අතකින් වේදනානුපස්සනාව නොදැනුවත්ව සිද්ධ වෙනවා. මොකද තමන්ට කයට දැනිච්ච විවිධ වේදනා තිබුණා - සුඛ සහගත වේදනා, ප්‍රීති සහගත වේදනා, ඒවාටත් ඇලුණේ නැහැ. ඒවත් තමන්ට තේරෙන්න ගන්නවා. මේවා එනවා යනවා. කයට සැපයක් දැනුණා. සැහැල්ලුවක් දැනුණා. ඔන්න අද දැනුණා. හෙට නැහැ. මේ පර්යංකයේ දැනුණා. ඊළඟ පර්යංකයේ නැහැ. තමන්ට තේරෙනවා, මේවා ඔස්සේ අපි ගියොත් අපි මුළා වෙනවා. යෝගියාට තේරෙනවා, මේවා ඔස්සේ යන්නේ නැතිව මේවාම බලාපොරොත්තුවෙන් භාවනාව කරන්නේ නැතිව, ආනාපානසතිය කියන මධ්‍යස්ථ අරමුණක් මුල් කරගෙන භාවනාව කරගෙන යනවා. එතකොට පින්වත්නි, මේ යෝගාවචරයාට පුළුවන් වෙනවා, කොයි තරම් ප්‍රබල සැපයක් දැනුණත් ඒකට ඇලෙන්නේ නැතිව සැපය නිරීක්ෂණය කරන්න. කොයි තරම් දුකක් දැනුණත් ඒ දුකට ද්වේෂ කරන්නේ නැතිව ආනාපානසතියේ නියැලෙන්න යෝගාවචරයෙකුට හැකියාව ලැබෙනවා. මේක බොහෝම ප්‍රබල මට්ටමක්. මොකද අපේ හිත නිරන්තරයෙන්ම සැපයට කැමතියි. සැපයක් දැනුණහම අපි ඒ සැපය ඔස්සේ දුවගෙන යනවා. ඒ වගේම අපේ හිත බොහොම දුකට අකමැතියි. දුකක් දැනුණාම අපි ඒ දුකෙන් මිදෙන්න, දුක දුරු කරගන්න, දුක ඉක්මනට අයින් කරගන්න උත්සාහවත් වෙනවා.

නමුත් දැන් මේ මට්ටමේ ඉන්න යෝගාවචරයා එහෙම උත්සාහයක් දරන්නේ නැහැ. එයා දැන් එක්තරා අන්දමක මධ්‍යස්ථ

බවක් උපේක්ෂාවක් හිතේ හදගෙන තියෙන්නේ. ඒ නිසා එයාට කොයි තරම් සැපයක් දැනුණත් ඒකට එයා ලොල් වෙන්න යන්නේ නැහැ. ඒක තව දුරටත් පවත්වන්න ඕනෑ කියලා උවමනාවක් එයාට නැහැ. මොකද එයා දන්නවා මේ සැපය කියන එක ස්ථිර දෙයක් නොවෙයි. සැපය මතු වුණාට ඒක නැති වෙලා යනවා. දුරු වෙලා යනවා. ඊළඟට දුකක් පැවතියත් මේ දුකත් නිරන්තරයෙන් පවතින දෙයක් නොවෙයි. දුකත් වෙනස් වෙන දෙයක්. දුකත් දුරු වෙලා යන දෙයක්. අන්න සැපත් දුකත් කෙරෙහි මධ්‍යස්ථ හිතින් බලන්න පුළුවන් ශක්තිමත් හිතක් මේ යොගාවචරයා තුළ ගොඩනැගෙනවා.

මේ කාරණාව හරිම ලස්සනට බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කරනවා ආනාපාන සංයුක්තයේ එන දීප සූත්‍රයේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "සුඛං චෙ වෙදනං වෙදයති, සා 'අනිච්චා'ති පජානාති" ඒ කියන්නේ සැප වේදනාවක් දැනුණත් ඒ දේ අනිත්‍යයි. මේක වෙනස් වන දෙයක් කියලා එයාට දැන් තේරෙනවා. ඒ අනිත්‍ය ස්වභාවය දැකගනිමින් දැන් එයා භාවනාවේ යෙදෙනවා. ආනාපානසතියේ යෙදෙනවා. ඊළඟට "සුඛං චෙ වෙදනං වෙදයති, අනජ්ඣොසිතා'ති පජානාති" ඒ කියන්නේ සුඛ වේදනාවක් දැනිලත් ඒකට බැහැගන්නේ නැතිව ඒක ඇතුළට රිංගන්නේ නැතිව එයා සුඛ වේදනාව මධ්‍යස්ථ සිතින් විඳගන්නවා. ඉතින් අපේ හිතේ සාමාන්‍ය ස්වභාවය තමයි, සැපයක් දැනුණු ගමන් ඒක මගේ කියලා අල්ලාගන්න එක. කොහොමද මේක තව දුරටත් පවත්වන්නේ කියලා ඒකට ලොල් වෙන එක. ඒක බදගන්නා එක. ඒක තමා අපේ සාමාන්‍ය හිතේ ස්වභාවය. දැන් මේ යෝගාවචරයාට හැකියාවක් ලැබිලා තියෙනවා, අර හදගත් මධ්‍යස්ථ බව නිසා, කොහොමද මේ දැනෙන සුව භාවයට ලොල් නොවී, දැනෙන සැපය දිගට පවත්වන්න උත්සාහවත් නොවී, මේක ඇති වෙලා නැති වෙලා යන හැටි බලන්න. "සා 'අනිච්චා'ති පජානාති" කොහොමද මේ ඇති වෙලා නැති වෙලා යන හැටි කියලා දැනගන්නවා. "අනජ්ඣොසිතා'ති පජානාති" දැන් මේකට බැසගන්නේ නැතිව රිංගන්නේ නැතිව, එයා නැති වෙලා යන හැටි දැනගන්නවා. "අනභිනන්දිතාති පජානාති" මේකෙන් ලොකු

සතුටක්, එක පාරටම පිනායාමක්, එහෙම නැත්නම් මේ සැපය නිසා බොහෝම කියා පෑමක් කරන්නේ කියන්නේ නැතිව, 'මේවා ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ඒවා නේ' කියලා තේරුම් අරගෙන මේ කටයුත්ත කරනවා.

මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සූත්‍රයේදීත් වේදනා ගැනත් පෙන්වනවා. සුඛ වේදනාවක් පැමිණියත් මේ ආවේ දිගටම ඉන්න නෙවෙයි, මේකත් නැති වෙලා යනවා කියලා අනිත්‍යය දකිනසුලුව දැන් එයා වේදනාව ගැන තේරුම්ගන්නවා. අනිත්‍යය දකිනසුලුව, උපේක්ෂාවෙන්, වේදනාවක් දැනුණත් එයා ඒක තේරුම්ගන්නවා. ඊළඟට දුක් වේදනාවක් පැමිණියත් ඒ දුක් වේදනාවට ඕනෑවට වඩා කිට්ටු වෙලා ඒකෙන් හිත ගටාගන්නේ නැතිව ඒකෙන් හිත පාරවාගන්නේ නැතිව හිත නරක් කරගන්නේ නැතිව, එක්තරා අන්දමක මධ්‍යස්ථ බවක් රඳවාගනිමින්, මේ දුක් වේදනාවත් ඇති වෙලා නැති වෙලා යන හැටි එයා තේරුම්ගන්නවා. ඒකෙන් විසංයුක්ත වෙලා ඒකෙන් මිදිල එයා කටයුතු කරනවා. ඉතින් ඒ කාරණාව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා "සුඛං චෙ වෙදනං වෙදයති, විසංයුත්තො නං වෙදයති" දීප සූත්‍රයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ දුක් වේදනාවක් දැනුණත් සැප වේදනාවක් දැනුණත් ඒකෙන් මිදිලා, ඒකට අහු වෙන්නේ නැතිව, ඒකට ගොදුරු වෙන්නේ නැතිව, මධ්‍යස්ථව ඒකෙන් පැත්තක ඉඳලා, ඒ වේදනාව විඳ දරාගන්නවා. දුක් වේදනාවක් පැමිණියත් දුක් වේදනාවේත් හිත කලකිරවාගන්නේ නැතිව, හිත ගටාගන්නේ නැතිව, හිත නරක් කරගන්නේ නැතිව, ඒකෙන් අයින් වෙලා දුක් වේදනාව විඳගන්නවා. නොදුක්නොසුව වේදනාවක් පැමිණියත් ඒකෙන් මුළා වෙන්නේ නැතිව, මගහරවා ගන්නේත් නැතිව, ඒ නොදුක් නොසුව වේදනාවත් ඒ ආකාරයෙන්ම එයා විඳගන්නවා.

දැන් පින්වත්නි, ආනාපානසතිය හරහාම මේ විදිහට වේදනානුපස්සනාවේ නියැලෙන යෝගාවචරයෙක් පිළිබඳව බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙන්න මෙහෙම සඳහන් කරනවා. ඒ කියන්නේ ඇතැම් අවස්ථාවක මේ ක්‍රමයේම යෙදිලා මේ වේදනාවේම

තියෙන අනිත්‍ය ස්වභාවය හොඳින් වටහාගෙන, ඒක ඇති වෙලා නැති වෙලා යන හැටි හොඳින් තේරුම් අරගෙන කටයුතු කරන යෝගාවචරයෙක් නම්, එක අතකින් බොහොම උපේක්ෂාවක් වර්ධනය කරගත්ත යෝගාවචරයෙක් නම්, වේදනානුපස්සනාව හරහාම සෑහෙන ප්‍රබල මට්ටමකට හිත වඩාගත් යෝගාවචරයෙක් නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, එයාට මරණයට පත් වෙන තරමේ, මරණාසන්න මට්ටමේ, එහෙම නැත්නම් මාරාන්තික වේදනාවක් දැනුණත්, ඒ තැනැත්තා තේරුම්ගන්නවාලු, මරණයත් එක්ක මේ වේදනා සියල්ල සම්පූර්ණයෙන් නැති වෙලා යනවා, සිසිල් වෙලා යනවා. මොකද, මේ වේදනාවත් එක්ක මගේ ගැටීමක් නැහැ. මේ වේදනාවත් එක්ක මගේ ඇලීමක් නැහැ. මේ කය පවතිනකල් මේ වේදනාව දැනෙනවා. ඒක මට වළක්වන්න බැහැ. නමුත් දැන් මෙන්න ජීවිතය අවසන් වන මට්ටමේ වේදනාවක් පැමිණිලා, මේ වේදනාව අවසන් වුණාට පස්සේ ඒත් එක්කම කය සිසිල් වෙනවා. ජීවිතය අවසන් වෙනවා.

බලන්න එක අතකින් බුදුරජාණන් වහන්සේ වේදනානුපස්සනාව හරහා මරණාසන්න මොහොත දක්වා එක අතකින් අපිව පුහුණු කරනවා. අපේ හිතේ තියෙන භය දුරු කරනවා. මරණාසන්න මොහොතේදී පවා දැනෙන්න පුළුවන් වේදනාව එයා එක අතකින් භාවනාවට ලක් කරලා, එතනදීත් එක අතකින් සතියෙන් යුක්තව ඒ වේදනාව දැකලා. වේදනාවත් එක්ක ගැටිලා නැහැ. මරණාසන්න වේදනාව උනත් මේ තැනැත්තාට පුළුවන් වෙලා තියෙනවා භාවනා මනසිකාරයක් කරගන්න. භාවනාවට අමු ද්‍රව්‍ය කරගන්න. එක අතකින් බොහොම ප්‍රබල මට්ටමක්. මේ යෝගාවචරයා වේදනානුපස්සනාව මුල් කරගෙනම දීප සූත්‍රයේ විස්තර කරන ආකාරයට තේරුම්ගන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ හරි ලස්සන උපමාවකින් පෙන්වනවා. අපි දන්නවා, පහනක් දල්වෙන්නේ පහනේ තිරයත් තෙල් ටිකත් නිසා. පහන් තිරයකුත් අවශ්‍යයි, තෙල් ටිකත් අවශ්‍යයි. පහන් තිරය දල්වෙනවා. තෙල් ටිකෙන් ටික අවසන් වෙනවා. එතකොට මේ යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවලු

සාමාන්‍යයෙන් ජීවිතයත් මෙන්න මේ වගේ. පහනේ තෙල් අවසන් වීමෙන් හෝ පහනේ තිරේ අවසන් වීමෙන් පහන කවදා හරි නිවිලා යනවා වාගේ, මේ ජීවිතයත් එක්කෝ ආයුෂ ක්ෂය වීමෙන් හෝ කය අඩපණ වීමෙන් මරණයට පත් වෙනවා. ඒක ස්වාභාවික සිද්ධියක්. ඒක නිසා අවසාන මොහොතේ පවා, මරණ මොහොතේ පවා, උපේක්ෂාවෙන් මේ තැනැත්තා මරණ වේදනාව විඳගන්නවා. මරණ වේදනාවේදී කෑගහන්න වැලපෙන්න යන්නේ නැහැ. මරණ වේදනාව බොහොම උපේක්ෂා සහගතව විඳගන්නවා. විඳගෙන ඉතාම ගැඹුරු මට්ටමකට යනවා. ඒ කියන්නේ සියල්ල අවසන් වෙනවා.

එතකොට පින්වත්නි, බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සූත්‍රයෙන් කුළුගන්වන වේදනානුපස්සනාව ඉතාම සරලව පටන් අරගෙන, ආනාපානසතියේදී දැනෙන සාමාන්‍ය සතුටු ස්වභාවය, හිත පිනායන ස්වභාවය කියන ඉතාම සරල මට්ටමකින් පටන් අරගෙන ඒ සියල්ල ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරමින් ඒවාට බැසගන්නේ නැතිව, ඒවාට ලොල් වෙන්නේ නැතිව, ඒවා සමග ගැටෙන්නේ නැතිව හිතේ ක්‍රමානුකූලව උපේක්ෂාවක් වඩාගනිමින්, තීව්‍ර මට්ටමක් වන මරණාසන්න මොහොතේදී පවා ඒකට මැදහත් සිතින් කොහොමද මුහුණ දෙන්නේ, ඒ මාරාන්තික වේදනාවටත් උපේක්ෂා සහගත වෙන්නේ කොහොමද කියන, ක්‍රමානුකූලව යන තීව්‍ර මට්ටමක් දක්වා මේ සූත්‍ර දේශනාවල විස්තර කරලා තියෙනවා.

ඒ නිසා පින්වත්නි, අපි අද මතක් කරන්න විශේෂයෙන් යෙදුණේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපාන සූත්‍රයේදී වේදනානුපස්සනා කොටසේ පෙන්වා තිබෙන "පීති පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" කියන කොටසත් "සුඛපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" කියන කොටසත් 'චිත්ත සඞ්ඛාර පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" කියන කොටසත් "පස්සම්භයං චිත්තසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" කියන කොටසත් කියන කොටස් හතරේදි බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට ආනාපානසතිය හරහාම වේදනානුපස්සනාව වඩන හැටි පෙන්වා තියෙන ආකාරයයි. ඒ නිසා මේ කරුණු දැනගෙන ආනාපානසතිය හරහාමත් කෙනෙකුට

බොහොම ක්‍රමානුකූලව වේදනානුපස්සනාවේ නියැලෙන්නට පුළුවන්. වේදනානුපස්සනාවේ නියැලෙන ගමන් හිතේ මැදහත් බව, උපේක්ෂාව වර්ධනය කරගන්න පුළුවන්. ඒ මැදහත් බව තමන්ගේ ජීවිතයට එකතු කරගෙන, ජීවිතයට පැමිණෙන විවිධාකාර දුක් කම්කටොලුවලදී අපේ හිත වට්ටාගන්නේ නැතිව හිත කඩාගන්කේ නැතිව, ඒ බොහෝම දුක් කම්කටොලු අවස්ථා, ජීවිතයේ බාධක අවස්ථා තමන් හදගත් උපේක්ෂාවෙන් දැකගන්න, උපේක්ෂාව පිහිට කරගෙන ඒ දුක් කම්කටොලු ජයගන්න කෙනෙකුට අවස්ථාව තියෙනවා.

ඒ නිසා පින්වත්නි, අපි මේ ආනාපානසති කොටස අපේ ජීවිතවලට බද්ධ කරගෙන, වේදනානුපස්සනාව අපේ ජීවිතවලට යා කරගෙන අපිත් උත්සාහවත් වෙමු, අපේ එදිනෙද ජීවිතයේ අපිට විඳින්න වෙන විවිධාකාර දුක් ගැහැට මැදිහත් සිතින් විඳගන්න. අපේ ලොකු ස්වාමීන්වහන්සේ නිතර මතක් කරන අවවාදයක් තමයි "පැමිණි දුක් පැණි රසයි" කියන කාරණය. අපිට දුක් එනවා කියන එක වළක්වන්න බැහැ. එදිනෙද ජීවිතයේ පැමිණෙන දුක් කම්කටොලු නවත්වන්න හැකියාවක් නැහැ. ඒවා එනවාමයි. නමුත් සැබෑ යෝගාවචරයෙක් මේ භාවනාවෙන් ලබන අත්දැකීම්, හදගන්න භාවිත හිත, වැඩිච්ච හිත, උපේක්ෂා සහගත හිත යොදගන්නවා විවිධාකාර බාධක හමුවේ නොසැලී ඉන්න.

ඉතින් අපිත් මේ ධර්ම කරුණු තේරුම් අරගෙන භාවනා කරලා අපේ හිතෙත් මේ නොසැලෙන ගුණය දියුණු කරගෙන සසරින් මිදිලා, උතුම් වූ නිවන් සුව සාක්ෂාත් කරගන්න මේ භාවනාව යොදගනිමු. ඒ සඳහා අපි සියලුදෙනාටම අද ධර්ම දේශනාවත් ඒකාන්තයෙන් උදව් වේවා! මග පෙන්වීමක් වේවා! කියලා ධර්ම දේශනාව අවසන් කරමින් ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

3 | ආනාපානසතිය චිත්තානුපස්සනා

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!!!

"ආනාපානසති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපූරෙති. චත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලීකතා සත්ත බොජ්ඣඞ්ගෙ පරිපූරෙන්ති. සත්ත බොජ්ඣඞ්ගා භාවිතා බහුලීකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපූරෙන්ති"

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මෙම එක් දින භාවනා වැඩ සටහන සඳහා මාතෘකා වශයෙන් තබාගත්තේ ආනාපානසතිය මුල් කරගත්ත සූත්‍ර දේශනාවක්. මජ්ඣිම නිකායේ ආනාපානසති සූත්‍රය අපි මේ භාවනා වැඩ සටහනේ මුල් තේමාව වශයෙන් තබාගත්තා. මොකද, අද වෙනකොට සෑහෙන පිරිසක් ආනාපානසතිය තමන්ගේ මූල කර්මස්ථානය වශයෙන් ප්‍රගුණ කරනවා. අපි මේ වන විට ආනාපානසති සූත්‍රයෙන් ධර්ම දේශනා දෙකක් ප්‍රධාන වශයෙන් කරලා තියෙනවා.

දැන් පින්වත්නි, ඇත්තටම අපි කරගෙන යන භාවනාව පිළිබඳව ධර්ම දේශනාවක් මාර්ගයෙන් කරගන්න හදන්නේ මේකේ යම් කිසි සැක සහගත තැනක්, යම් සූක්ෂම ඥානයක් වශයෙන්

වර්ධනය විය යුතු තැනක් තියෙනවා නම්, ඒ සුත අනුග්‍රහය සුතමය වශයෙන් අපිට කරන්න පුළුවන් නම්, අන්න ඒ අනුග්‍රහය කරන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. මොකද, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා, අපි මේ කරගෙන යන භාවනාව සමථ විපස්සනා වශයෙන් වැඩීමක් පමණක් නෙවෙයි, මේකට අපි සීලයෙන් අනුග්‍රහ කළ යුතුයි. අපි භාවනාව කරන්න කලින් ඉතාම හොඳින් ඒ සඳහා ඇප වෙලා, කැප වෙලා, එක්තරා අන්දමක පැනවීමකින් සීලයක් සමාදන් වෙනවා. එතකොට එක්තරා අන්දමකට අපේ සීලයෙන් කය වචනය හික්මවාගෙන, අපේ සිත හික්මවාගන්න අනුග්‍රහ කරනවා. ඒ වගේමයි, අපි සාකච්ඡා මාර්ගයෙන් අපට තිබෙන යම් යම් ගැටලු සහගත තැන්, අවුල් සහගත තැන් ලිහාගෙන, අපේ ගමන නිරාකරණය කරගෙන, තව දුරටත් සාර්ථකව නිරවුල්ව යන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ඒ වගේමයි අපිට මේ භාවනා කටයුතු පිළිබඳ යම් පමණක සිද්ධාන්ත දැනුමක්, යම් පමණක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවත් එක්ක ගැළපීමක්, වැටහීමක් තියෙනවා නම්, ඒක අපි ලබන අත්දැකීමක් එක්ක ගැළපෙනකොට ලොකු සතුටක් ඇති වෙනවා. මොකද, අපි නොදැන යන ගමනකට වඩා අපි ඉන්නේ කොතනද කියලා දේශනාවත් එක්ක ගළපන්න හැකියාවක් තියෙනවා නම්, එතකොට අපට ලොකු සතුටක්, නිරාමිස ප්‍රීතියක් එන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වගේමයි අපි අනවශ්‍ය ලෙස අප පිළිබඳ අධි තක්සේරුවක් කරලා තියෙනවා නම්, ඒකත් මග හැරිලා යනවා. ඒ වගේම අපි දන්නේ නැතිව සැහෙන තැනක ඉන්නවා නම් නිවැරදි තක්සේරුවක් කරගන්නත්, උවමනා පරිදි තමන්ගේ අවබෝධය වැඩි දියුණු කරගන්නත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සුත අනුග්ගහිතය. එක අතකින් දැනුම වශයෙන්, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය වශයෙන් අහලා, කියවලා, දැනගන්නා නුවණ තුළින් මේ අපි ඇති කරගත්ත සුත අනුග්ගහිතය යම් තරමක ප්‍රයෝජනයක් වෙනවා. අපි ධර්ම දේශනාවකදී බලාපොරොත්තු වෙන්නේ අන්න ඒ වගේ සුත අනුග්ගහිතයක් කරන්නයි.

පින්වත්නි, ආනාපානසති සූත්‍රයට පාදක වෙලා තියෙන්නේ එක්තරා ඉතා වැදගත්, ඒ වාගෙම සුන්දර අවස්ථාවක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටිනවා සැවැත් නුවර මිගාරමාතු ප්‍රාසාදයේ. උන්වහන්සේ සමග ඉතාම ප්‍රබල මහ රහතන් වහන්සේලා රාශියක්, තෙරුන් වහන්සේලා රාශියක් එම සඟ පිරිසේ වැඩ සිටිනවා. ඉතින් උන්වහන්සේලා අලුතින් පැවිදි වෙච්ච නවක ස්වාමීන් වහන්සේලාට අවවාද අනුශාසනා කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ තෙරුන් වහන්සේලා නවක පැවිද්දන් හික්මවන ආකාරය දැකලා, මම සැලසුම් කළ චාරිකාවේ යන එක තව ටිකක් පමා කළොත් අලුතින් පැවිදි වුණ ස්වාමීන් වහන්සේලාට ලොකු අනුග්‍රහයක් ලැබෙනවා කියලා හිතනවා. චාරිකාවේ වඩින එක මාස ගානකින් පමා කරනවා. මේ නිසා නවක ස්වාමීන් වහන්සේලාට මහා රහතන් වහන්සේලා දිගටම භාවනා උගන්නනවා. තව ටික කාලයක් ගත වෙනවා. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේට පේනවා, අලුතින් පැවිදි වෙච්ච ස්වාමීන් වහන්සේලා තම බ්‍රහ්මචරිය ජීවිතය එක්තරා අන්දමක මල් ඵල ගන්වමින් සිටින බව. මේ අනුව, උන්වහන්සේලාට සව් කෙලෙසුන් නසා රහත් වීම සඳහා ඒ සියලුදෙනාටම ගැළපෙන භාවනා ක්‍රමයක් ඉදිරිපත් කරන්න පුළුවන් නම් ඒක බොහොම වටිනවා කියලා බුදුන් වහන්සේ හිතනවා. මේ සඟ පිරිසේ විවිධාකාර භාවනා ක්‍රම වඩන භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉන්න නිසා, මොකක්ද මේ සියලුදෙනාටම ගැළපෙන භාවනා ක්‍රමය කියලා හිතනවා.

ඔන්න ඔය අවස්ථාවේදී තමයි පින්වත්නි, බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසති සූත්‍රය දේශනා කරන්නේ. එතකොට මේ සියලුම භික්ෂූන් වහන්සේලාට තමන් කලින් වඩමින් සිටි ඕනෑම භාවනා ක්‍රමයක් එක්ක කිසිම ගැටීමක් ඇති නොවන පරිදි, ඒවා සියල්ලමත් එක්කම, සංසන්දනාත්මකව ඒවා සියල්ලමත් එක්කම ගැළපෙන පරිදි තමයි ආනාපානසති භාවනාව දේශනා කරන්නේ. එතෙන්දී මේ දේශනා කරන ආනාපානසති සූත්‍ර දේශනාව, ආනාපානසති භාවනාව, අදියර දහසයකින් විස්තර කරලා තියෙනවා.

ඉතින් අපි කලින් දේශනා වාරවලදී මේ දහසයෙන් අටක් සාකච්ඡා කරන්න යෙදුණා. අපි මාතෘකා වශයෙන් තබාගත්තේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සූත්‍රයේදී කරන එක්තරා අන්දමක හැඳින්වීමක්. ඒකේ එන්නේ මේ විදිහටයි "ආනාපානසති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපූරෙති. චත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලීකතා සත්ත බොජ්ඣඞ්ගෙ පරිපූරෙන්ති. සත්ත බොජ්ඣඞ්ගා භාවිතා බහුලීකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපූරෙන්ති".

දැන් මේ අන්දමට සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ආනාපානසතියත් එක කමටහනක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා. ඒ වගේම තවත් කමටහන් රාශියක්, භාවනා ක්‍රම රාශියක්, සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අන්තර්ගතයි. දැන් මේ කථා කරන්නේ ආනාපානසති සූත්‍රය තුළ කොහොමද සතර සතිපට්ඨානය අන්තර්ගත වෙන්නේ කියන එක ගැනයි. මෙතන ලොකු වෙනසක් තියෙනවා. අතෙන්දි කථා කරන්නේ සතිපට්ඨානය ඇතුළේ ආනාපානසතියත් එක ක්‍රමයක් වශයෙන්. නමුත් මෙතෙන්දී කථා කරන්නේ ආනාපානසතිය තුළ කොහොමද සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන්නේ කියන ආකාරය. එතකොට ආනාපානසතිය මුල් කරගෙන යන යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් ඉන්නවා නම් එයාට මෙබඳු ක්‍රමයක් දැනගැනීමේදී ලොකු සතුටක් ඇති වෙනවා. මේ වඩන භාවනාව ආනාපානසතිය ඔස්සේම, ඒ කියන්නේ ආනාපානසති භාවනාවම දිගටම කරගෙන ගියොත් මට මේ සතර සතිපට්ඨානයමත් දියුණු කරගන්න අවස්ථාවක් තියෙනවා කියලා ලොකු සතුටක් දැනෙනවා. මොකද අතරමගදී වෙන වෙන දේවල්වලට ඔහුට මාරු වෙන්න ඕනෑ නැහැ. මේ ඔස්සේම යන්න හැකියාව තියෙනවා. ඇතැම් කෙනෙකුට ආනාපානසතිය වඩද්දී ලොකු ප්‍රමෝදයක් ඇති වෙනවා. ඒ කාරණය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. එක අවස්ථාවක මහා කප්පින රහතන් වහන්සේ බොහොම ලස්සනට පර්යංකයේ වාඩි වෙලා, බොහොම ඍජුව වාඩි වෙලා ආනාපානසතිය වඩනවා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මහා කප්පින ස්වාමීන් වහන්සේව පෙන්වලා, "බලන්න අර

මහා කප්පින ස්වාමීන් වහන්සේ කොයි තරම් අපූරුවට, කිසිම හැලහොල්මනක් නැතිව, කිසිම කම්පනයක්, චංචලනයක් නැතිව වාඩි වෙලා, බද්ධ පර්යංකයෙන් වාඩි වෙලා, ඔය ආනාපානසතියයි වඩන්නේ" කියලා උන්වහන්සේ කියනවා. අපේ කයේ යම් කිසි අන්දමක ඉරියව්වේ දුබලතාවක්, ඉරියව්වේ හිරිහැරයක් තියෙනවා නම්, ආනාපානය වැඩීම හරහා ඉරියව්ව සකස් වෙලා, බොහෝම ලස්සනට සකස් වෙලා, පිරමිඩයක් වගේ, ඉරියව්වත් බොහොම සුන්දර වෙනවා. ඒ නිසා තමන්ට ස්වසන පැත්තෙන් යම් ආබාධයක්, එහෙම නැත්නම් ඇස් රෝගයක් ආදී කිසිම දෙයක් ආනාපානසතිය වැඩීමේදී සිදු වෙන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට, එවැනි යමක් තිබුණා නම් ඒවා දුරු වෙලා යනවා. මේ විදිහට ආනාපානසතිය බොහෝ සෙයින් බුදුරජාණන් වහන්සේ වර්ණනා කරනවා.

එතකොට පින්වත්නි, අපි පළමුවෙනි ධර්ම දේශනාවේදී මතක් කළා මේ දහසය ආකාර ආනාපානසති සූත්‍රයේ මුල් අදියර හතර. මුලින්ම එන්නේ "දීඝං වා අස්සසන්තො 'දීඝං අස්සසාමී'ති පජානාති, දීඝං වා පස්සසන්තො 'දීඝං පස්සසාමී'ති පජානාති" මේ විදිහට මුලින් අපි සතිමත් වෙනවා හුස්ම ගැනීම සම්බන්ධව. ඊළඟට හෙළීම පිළිබඳව හොඳට සතිමත් වෙනවා. නාසිකා අග්‍රයේ සතිය පිහිටුවාගෙන, සතියෙන් යුක්තව හුස්ම රැල්ල දිහා බලා ඉන්නකොට අපිට වැටහෙනවා, ඇතැම් හුස්ම රැළි දිගයි. ඇතැම් හුස්ම රැළි කොටයි. "දීඝං වා අස්සසන්තො 'දීඝං අස්සසාමී'ති පජානාති; රස්සං වා අස්සසන්තො 'රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති", ඔය විදිහට විස්තර වෙනවා. ඊළඟට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දිගයි කොටයි කියලා කියන්නේ, කලින් ගත්ත ආශ්වාසයට සාපේක්ෂකව වර්තමානයේ මේ පහු කරපු ආශ්වාසය, කාලය වශයෙන් දිගයි. ඊළඟට තවත් අවස්ථාවක, කලින් ගත්ත ආශ්වාසයට වඩා මේ දැන් අවසන් වුණ ආශ්වාසය කාල පරතරය අනුව කොටයි. මේ විදිහට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස ක්‍රියාවලිය සම්බන්ධව මනා දැනීමකින් සතිමත්ව මේක නිරීක්ෂණය කරද්දී මේ සුළු සුළු වෙනස්කම්, කලින් ආශ්වාසයට වඩා දැන් ආශ්වාසය මොන වගේද, කලින් ප්‍රශ්වාසයට වඩා දැන් ප්‍රශ්වාසය මොන වගේද, මේ

විදිහට මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අතර තියෙන සුළු සුළු වෙනස්කම් කෙනෙකුට වැටහෙන්නට පටන්ගන්නවා.

එක්තරා අන්දමකට මෙතන සිදු වෙන්නේ සතියේම දියුණු වීමක්. සතියේම නිපුණතාවක් තමයි මේ වර්ධනය වෙන්නේ. ඉතින් ඔය අන්දමින් ඉස්සරහට ගිහිල්ලා කෙනෙකුට පුළුවන් වෙනවා - එක අතකින් ඒ සඳහා උත්සාහ ගත යුතුයි - ආශ්වාසයේ පටන්ගැනීම බලන්න. කොහොමද මේ සියුම්ව පටන් අරගෙන මේ ආශ්වාසය ක්‍රමානුකූලව හොඳට දැනෙන්න ගන්නේ? හොඳට දැනීම අවසන් වෙලා, මේ ආශ්වාසය සම්පූර්ණයෙන් නොදැනී යන මට්ටමට පත් වෙලා, ආශ්වාස චක්‍රය අවසන් වෙන්නේ කොහොමද? ඊළඟට ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්න කලින්, එක්තරා අන්දමක නිදහස් බවක්, නිදහස් ස්වභාවයක්, හිස් ස්වභාවයක් තියෙනවා. එතකොට ඒ හිස් බව, නිදහස් බව තුළ කොහොමද ප්‍රශ්වාසය සියුම්ව පටන්ගන්නේ? ඒ දැනීම තුළ ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය වෙලා ඊළඟට නැවතත් ක්‍රමානුකූලව දැනීම අඩු වෙලා කොහොමද අහෝසි වෙලා යන්නේ? මේ විදිහට ආශ්වාසයේ මුල, ආශ්වාසයේ මැද, ආශ්වාසයේ අග, ප්‍රශ්වාසයේ මුල, ප්‍රශ්වාසයේ මැද, ප්‍රශ්වාසයේ අග, මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ මුළුල්ලම දැකගනිමින් භාවනා කරන්න අපි ඊළඟට උත්සාහවත් වෙනවා.

ඊළඟට අපි මේකෙ යෙදෙන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ මේක උත්සාහයෙන් කළ යුතුයි. එහෙම නැතිව ඉබේම වෙන්නේ නැහැ. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ "සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛතී" මෙතන "සික්ඛතී" කියලා කියන්නේ මේ විදිහට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය දැනගැනීම සඳහා අපි හික්මිය යුතුයි. අපි ශික්ෂාවක යෙදිලා ඒ සඳහා කටයුතු කළ යුතුයි, නිරත විය යුතුයි. ඊළඟට මෙහෙම හොඳින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේම බැසගෙන, නිමග්න වෙලා, ඒක අපි නිරීක්ෂණය කරනවා නම්, ඔන්න ආශ්වාස ක්‍රියාවලිය, ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය ක්‍රමයෙන් සංසිඳෙන්න පටන්ගන්නවා. අපිට කලින් දැනුණ තරම් දැන් දැනෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් දැන් සතිය දුර්වල වෙලාද

කියලා. ඒක දුර්වල වීමක් නොවෙයි. තමන්ට නින්දයාමක් නොවෙයි. තමන් හොඳට සතිමත්ව මේ කාර්ය නිරීක්ෂණය කළා. හැබැයි නිරීක්ෂණය කරද්දී හුස්ම රැල්ල බොහෝම ක්‍රමානුකූලව සියුම් වෙනවා. ඒ අතරේදී සියුම් හුස්ම රැල්ල හසු කරගන්න සතියත් සියුම් වෙනවා. සතිය සියුම් වුණාට මොකද තව තව හුස්ම රැල්ල සියුම් වෙනවා.

මේ අවස්ථාවේදී බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා "පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" දැන් මේ තැන්පත් වෙන සංසිඳෙන සඞ්ඛාරය, මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය, තව දුරටත් තැන්පත් වීම සඳහා අපි අනුග්‍රහ කරනවා. එක අතකින් මෙතෙන්දි අපි බොහොම දැනුවත් භාවයකින් මේ කටයුත්තේ නියැලෙන්න ඕනෑ. එහෙම නැත්නම් අපිට සිද්ධ වෙන්නේ, අපි හිතනවා මේ සතියේ ගිළිහී යාමක්, අපි අතරමං වීමක් කියලා. එහෙම හිතලා අපි වේගයෙන් හුස්ම ගන්න පටන්ගන්නවා. තදින් හුස්ම ගන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට අර ක්‍රමානුකූලව වැඩීගෙන ආව භාවනාවට කරදරයක් සිද්ධ වෙනවා. හිරිහැරයක් වෙනවා. අපි දැනුවත් නම් මෙතනදි, 'මේ සංසිඳෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තව දුරටත් සංසිඳීම සඳහායි මම අනුග්‍රහ කළ යුත්තේ' කියලා තමන් දන්නවා නම්, අපි ඒ කටයුත්තට සිදු වෙන්න ඉඩහැරලා, පුළුවන් තරම් ඒ කටයුත්තට අනුග්‍රහ කරලා, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට තව දුරටත් තැන්පත් වෙන්න ඉඩ සලස්සනවා.

එතකොට පින්වත්නි, මේ විදිහට මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය හොඳට තැන්පත් වුණාට පස්සේ - කලින් තමන්ට ආශ්වාසය කොහොමද, ප්‍රශ්වාසය කොහොමද, ආශ්වාසයේ ගතිගුණ මොනවාද, ප්‍රශ්වාසයේ ගතිගුණ මොනවාද කියලා මේ දෙක ඉතාම පැහැදිලිව වෙන් කරගන්න හැකියාව තිබුණා. නමුත් දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තැන්පත් වෙනකොට, ශාන්ත වෙනකොට, මේ දෙදෙනාගේ තිබ්බ්ච ගතිගුණ සෑහෙන්න දුරට සම වෙන්න පටන්ගන්නවා. දැන් ආශ්වාසයද ප්‍රශ්වාසයද කියලා හඳුනාගන්න බැරි තරමටම මේක සම මට්ටමට පත් වීමක් වෙනවා. එතනදීත් අපි

නින්දට වැටෙන්නේ නැතිව, බොහොම අවදි භාවයකින් යුක්තව, මේ සංසිඳෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට සංසිඳෙන්න අනුග්‍රහ කරමින්, ඉඩ හරිමින්, උදව් කරමින් මේ කටයුත්තේ නියැලුණා නම් ඔන්න අන්තිමට අපි එනවා, මේ ආශ්වාසයක්ද ප්‍රශ්වාසයක්ද කියලා වෙන් කරගන්න බැහැ. නමුත් යම් කිසි වෙනස් වීමක්, යම් කිසි ඇතිල්ලීමක්, යම් කිසි චලනයක් පමණක් තියෙනවා. යම් කිසි සංවේදිතාවක් පමණක් තියෙනවා. අන්න ඒ අවස්ථාවේදී අපි නැවතත් යම් කිසි අලුත් අරමුණක් හඳුන්වා දෙන්නේ නැතිව, ගොරෝසු අරමුණක් හඳුන්වා දෙන්නේ නැතිව, මේ විදිහටම හිත පවත්වමින් එතනම හිත පවත්වමින් අපි හික්මෙනවා. එතනම හිත පවත්වමින් තව දුරටත් අපි කටයුතු කරනවා. මෙහෙම මේ තත්ත්වය අපිට පවත්වන්න පුළුවන් නම්, ඔන්න ඔය මට්ටමින් කායානුපස්සනා කොටස අවසන් වෙනවා.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා වේදනානුපස්සනා කොටස. එතෙන්දී "පීතිපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති", යුගළයක් වශයෙන් "පීතිපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති". දැන් අර විදිහට ක්‍රමානුකූලව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය සංසිඳෙනකොට, තමන්ගේ හිතේ තිබ්බ්ච නීවරණ අඩු වෙලා ලොකු සතුටක්, ප්‍රමෝදයක් හටගන්නවා. මේ ප්‍රීතියට සංවේදී වෙලා, තමා තුළ මේ මෝරාගෙන එන, වැඩීගෙන එන ප්‍රීතියට සංවේදි වෙලා මෙයා දැන් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයේ යෙදෙනවා.

"සුඛපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" ඉතින් මේ සුවයට සංවේදී වීමත් එක්ක කය පුරා යම් ප්‍රමාණයක සැහැල්ලුවක් පාවෙන ගතියක් දැනෙන්න පුළුවන්. කෙනෙකුට විවිධ මට්ටම්වලින් ප්‍රීතියක් දැනෙන්න පුළුවන්. කෙනෙකුට හිරිගඬු පිපෙනවා වගේ දැනෙන්න පුළුවන්. ඇතැම් කෙනෙකුට ලොකු ප්‍රමෝදයක් දැනෙන්න පුළුවන්. අහසේ ඉන්නවා වගේ දැනෙන්න පුළුවන්. මේ විදිහට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය හොඳට තැන්පත් වෙනකොට ප්‍රීති ස්වභාවයක් වශයෙන්, සුඛ ස්වභාවයක් සැපක් වශයෙන්, සැහැල්ලුවක් සහනයක් කෙනෙකුට දැනෙන්න පුළුවන්. ඔන්න වේදනාවේ එක්තරා මට්ටමක්.

මේක ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තැන්පත් වීම හරහාම පැමිණි වේදනාවේ එක්තරා ස්වරූපයක් කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

ඊළඟට චිත්ත සඞ්ඛාර කියලා දහමේ පෙන්වන වේදනා, සඤ්ඤා කියන දෙක දැන් තමන්ට යම් පමණකට ප්‍රකට වෙන්න පටන්ගන්නවා. කයේ යම් කිසි දුක් වේදනාවක්, යම් පමණක කරදරකාරී බවක්, හිරිහැර ස්වභාවයක් තිබුණා නම් ඒක මගහැරිලා, ඒ වේදනා පැත්තත් දැන් සැප පැත්තට හැරෙනවා. හැබැයි සඤ්ඤා පැත්ත සමහර විට අපිව මුළා කරන පැත්තකට අරගෙන යන්නත් පුළුවන්. මොකද, දැන් වේදනා, සඤ්ඤා වැඩ කරන්න ගන්නේ මෙන්න මෙබඳු අවස්ථාවකයි. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ මේ අවස්ථාව වෙනකොට, වේදනානුපස්සනා පැත්තට යනකොට අපි දැනුවත් විය යුතුයි - මේ වේදනා කොහොමද සමනය වෙන්නේ. වේදනා කොහොමද හටගන්නේ, වේදනා කොහොමද දුරු වෙන්නේ. ඊළඟට අපිව මුළා කරමින්, ඇතැම් වෙලාවට විවිධ සඤ්ඤා අප වෙත පැමිණෙමින්, මේ සඤ්ඤා ඔස්සේ ගිහින් මුළා වෙන බව තේරුම් අරගෙන, අන්න ඒ සඤ්ඤා දුරු කරමින්, මේ වේදනා සඤ්ඤා සමනය කරගනිමින්, "පස්සම්භයං චිත්ත සඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" කියලා වේදනානුපස්සනා කොටස අවසන් වෙනකොට, කයෙහි තිබිච්ච රළු, දරළු ස්වභාවය නැති වෙලා, තමන්ට එක්තරා අන්දමක සැපයකින් සුවයකින් සැහැල්ලුවකින් ඉන්න පුළුවන් ස්වභාවයක් මතු වෙනවා.

දැන් අපි තේරුම්ගත යුතුයි, කායානුපස්සනා මට්ටමේදී කාය සඞ්ඛාර සංසිඳුණා. කාය සඞ්ඛාරයක් කියන්නේ පින්වත්නි, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය. කායානුපස්සනා කොටස අවසන් වන විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය හොඳට සමනය වෙලා, ශාන්ත මට්ටමකට පත් වෙලා. ඊළඟට වේදනානුපස්සනා කොටස අවසන් වෙනකොට වේදනා සඤ්ඤා කියන කොටස් සෑහෙන දුරට සමනය වෙලා. ප්‍රධාන වශයෙන් වේදනා සමනය වෙලා. ඇතැම් කෙනෙක් එතකොට ආනාපානසතිය ඔස්සේම යන්නේ නැතිව කාය සඞ්ඛාර,

එහෙම නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය සමනය වුණාට පස්සේ එතනින් ධාතු මනසිකාරයටත් හැරෙනවා. ඒකත් බොහොම බහුලවම සිද්ධ වෙන භාවනා ක්‍රමයක්. භාවනාවට යන එක පාරක්, මාර්ගයක්. ඇතැම් කෙනෙක් මේක පසු කරගෙන ඇවිල්ලා, ආනාපානසතිය ඔස්සේම ඇවිල්ලා වේදනානුපස්සනාවට බැසගන්නවා. වේදනානුපස්සනාවේ වැඩි කාලයක් නිරත වෙනවා.

ඊළඟට අද අපි අවධානයට යොමු කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ ආනාපානසතිය ඔස්සේම මේ විදිහට කායානුපස්සනාව පහු කරලා, වේදනානුපස්සනාව පහු කරලා, කොහොමද කෙනෙක් චිත්තානුපස්සනාවට පෙළඹෙන්නේ කියන කාරණයටයි. දැන් මුලින්ම අපි මතක තබා ගත යුතුයි, චිත්තානුපස්සනාවට පෙළඹෙන්න නම්, චිත්තානුපස්සනාව ආරම්භ කිරීමට නම්, සෑහෙන දුරක් ආපු ගමනක් තියෙන්න ඕනෑ. එක පාරටම අපි හිත දිහා බලනවා කියලා භාවනාව පටන්ගත්ත දවසේම අපි හිත දිහා බලන්න පටන්ගත්තොත් ඒක ඒ තරම්ම සුභදායී නැහැ. මොකද අපි හිත දිහා බලබලා ඉන්නකොට දන්නෙම නැතිව සිතේ පහළ වෙන සිතුවිලිවල ගොදුරක් බවට පත් වෙනවා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසති සූත්‍රයේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී දක්වලා තියෙනවා "නාහං, භික්ඛවෙ, මුට්ඨස්සතිස්ස අසම්පජානස්ස ආනාපානසතිං වදාමි" කියලා. "මොට්ට" වෙච්ච සතියක්, දුර්වල සතියක් තියෙන කෙනෙකුට චිත්තානුපස්සනාව, එහෙම නැත්නම් ආනාපානසතිය තමන්වහන්සේ අනුදැන වදාරන්නේ නැහැ කියලා. එම නිසා පින්වත්නි, අපි චිත්තානුපස්සනාවට ආවේ අදියර දෙකක් පසු කරලා කියලා තේරුම්ගත යුතුයි.

එනිසා යම් කිසි කෙනෙක් මේ විදිහට හොඳට කායානුපස්සනාව දිහාවට සිත යොමු කරගෙන ආනාපානසතිය ඔස්සේ යනවා නම්, වේදනා සම්බන්ධයෙන්, දැනිච්ච සුඛ වේදනාවක් සම්බන්ධයෙන්, ප්‍රීති වේදනාවක් සම්බන්ධයෙන්, ඒවාට ඇලෙන්නේ නැතිව ඒවා පිළිබඳව මධ්‍යස්ථ වෙලා වේදනාවත් සඤ්ඤාවත් සමනය කරමින් තව දුරටත් ඉස්සරහට යනවා නම්, දැන් අපේ අවධානය සිත

දිහාට යොමු කරන්න අවස්ථාවක් තියෙනවා. මුලින් අපේ අවධානය තිබුණේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට. ඒ කියන්නේ අපි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියන බාහිර ක්‍රියාවලියක්, බාහිර අරමුණක් අපේ හිතින් අවබෝධ කරගෙන නිරීක්ෂණය කරගෙන ගත කළා. ඊළඟට අපේ හිතින්, අපි වේදනාවත් සඤ්ඤාවත් දැනගනිමින් නිරීක්ෂණය කරමින් ගත කළා.

දැන් ඊට වඩා හාත්පසින්ම වෙනස්ව, අපේ හිතින් අපේ හිතම දැකගනිමින්, ඔන්න ගත කරන්න පටන්ගන්නවා. එතනයි තියෙන්නේ එක්තරා අන්දමක වෙනසක්. එතනයි තියෙන්නේ එක්තරා අන්දමක සුවිශේෂී බවක්. මොකද මෙතෙක් අපි ඇසුරු කළේ බාහිර අරමුණක්. දැන් අපි මේ ඇසුරු කරන්න යන්නේ හිත තුළ තියෙන අරමුණක්. හිත තුළම තියෙන චිත්ත ස්වභාවයක්. දැන් මේ කොටස බුදුරජාණන් වහන්සේ පටන්ගන්නේ "චිත්ත පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති". දැන් සිත පිළිබඳව දැනුවත් වෙමින්, සිත පිළිබඳව විමසමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය වෙන්න ඉඩ හරිනවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය සිද්ධ වෙනවා. හැබැයි නිකන් පැත්තක ඉඳලා අනුන්ගේ හිතක් දිහා බලනවා වගේ තමන්ගේ හිත දිහාම බලාගෙනත් ඉන්නවා. තමන්ගේ හිත දිහා බලාගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය සිද්ධ වෙන්න අරිනවා. දැන් එතකොට මේ යෝගාවචරයාට තේරෙනවා, ඇතැම් වෙලාවට සිත ටිකක් විසිරෙන්න ගන්නවා. ඇතැම් වෙලාවට නැවත හිත සංසිඳෙන්න ගන්නවා. එකතු වෙන්න ගන්නවා. ඇතැම් වෙලාවට සරාගී සිතක් හටගන්න බලනවා. ඔන්න ඒක සංසිඳුණා. ඇතැම් වෙලාවට වීතරාගී සිතක් පහළ වෙනවා. විරාගී සිතක් පහළ වෙනවා. ඇතැම් වෙලාවක ඒක දුරු වෙලා යනවා. ඇතැම් වෙලාවක මඳ පමණක දොම්නසක් පහළ වෙනවා. ඔන්න ඒකත් දුරු වෙලා යනවා. ඉතින් මේ විදිහට හිතේ හටගන්නා විවිධාකාර චිත්ත ස්වභාව දැකගනිමින්, ඒත් ඒවාට සහභාගි නොවෙමින් ඉන්න, යෝගාවචරයාට දැන් අවස්ථාවක් ලැබෙනවා.

එතකොට පින්වත්නි, හිත පිළිබඳව දැනගන්න දැනගන්න, හරියට නිකන් මේ සියල්ල ඉෂ්ට කරන මුල් ස්වභාවයට පැමිණියා

වගේ. ඒ කියන්නේ කය දිහා අපි බැලුවත් ඒක ටිකක් ඇතයි වගේ. වේදනාවක් දිහා බැලුවත් ඒකත් ටිකක් ඇතයි වගේ. නමුත් කෙළින්ම සිතම බලනවා කියන්නේ එක්තරා අන්දමකට අපි ඔන්න ප්‍රධානියාම හම්බ වුණා වගෙයි. මුල් තැනටම ගියා වගෙයි. මේ සියල්ල ඉෂ්ට කරන තැනටම, එහෙම නැත්නම් සියල්ල පෙන්වලා දෙන තැනටම, මූල ස්වභාවයටම පැමිණියා වගෙයි. ඉතින් මේ විදිහට අපි මුලටම ඇවිල්ලා හිත දිහා බලන විට, ඒ බැලීමේදීත් අපි හිතේ පහළ වෙන කිසිම චිත්ත ස්වභාවයක් මගේ කරගන්නේ නැතිව මගේ ආත්මය කරගන්නේ නැතිව, මේ චිත්ත ස්වභාවය හුදු චිත්ත ස්වභාවයක් පමණක් බව තේරුම්ගනිමින්, ඔන්න අපි ඒක ටික ටික අතඅරිනවා. මේ ක්‍රියාවලිය දැක ගැනීම හරහාම ලොකු ප්‍රමෝදයක් හටගන්නවා. මොකද මේ චිත්ත ස්වභාව ඇති වෙනවා, ඒවා ටික වේලාවක් පැවතිලා, ඒවාම නැති වෙලා යනවා. ඒ වගේම මේ චිත්ත ස්වභාව අපිව මුළා කරන්න හදනවා. නමුත් අපි සතිමත් වෙලා ඒවායින් මුළා වෙන්නේ නැතිව ඉන්න විට, ඒවාම නැති වෙලා යනවා. ඒවාම දුරු වෙලා යනවා. ඒවාම බොඳ වෙලා යනවා. ඉතින් මේ විදිහට කාලයක් ගත කරනකොට, තමන් කොයි තරම් නම් අතීතයේ මුළා වෙලා හිටියාද, කොයි තරම් නම් මේ හිතේ ඇති වෙන සිතුවිලි මගේ කරගෙන, පහළ වෙන තාක් සිතුවිලි අපේ කරගෙන, මේ සිත කියන විදිහට මම වැඩ කළ යුතුයි කියලා හිතාගෙන හිටියාද? නමුත් දැන් මේ ඇස් පනාපිටම මේ සිතුවිලි නිකම්ම නිකම් සිතුවිලි පමණක් බවට පත් වෙලා, නිකම්ම නිකන් හිස් ස්වභාවයක් බවට පත් වෙලා. කිසිම හරයක් නැති බොල් දෙයක් බවට පත් වෙලා. එක්තරා අන්දමක ලොකු නිදහසක් එන්න පටන්ගන්නවා. ඒත් එක්කම ලොකු සැහැල්ලුවක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒත් එක්කම ලොකු සතුටක් දැනෙන්න පටන්ගන්නවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ චිත්තානුපස්සනාවේ ඊළඟ මට්ටමේදී විස්තර කරනවා "අභිප්පමොදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, 'අභිප්පමොදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති". දැන් මේ තැන්පත් වෙන සිත නිසා, කෙලෙසුන්ගෙන් ටික ටික නිදහස් වෙන සිත නිසා,

නීවරණවලින් නිදහස් වෙන සිත නිසා, ඔන්න දැන් හිතේ ලොකු ප්‍රමෝදයක් සතුටක් එන්න පටන්ගන්නවා. මේ දිහාත් දැනුවත් වෙමින් ඒකට සාක්ෂි දරමින් දැන් මේ කටයුත්තේ යෙදෙනවා. මේ කටයුත්තේ යෙදෙන්න යෙදෙන්න මේ කෙලෙස් ටික ටික තුනී වෙන්න තුනී වෙන්න, මගහැරෙන්න මග හැරෙන්න, හිත තව දුරටත් සමාධිමත් වෙනවා. එකග වෙනවා.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා "සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, 'සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති". මේ තැනැත්තා තේරුම්ගන්නවා, දැන් මේ භාවනාව බොහෝම නිදැල්ලේ වැඩෙනවා. වැඩිය අත දන්න ඕනෑ නැහැ. මම පස්සෙන් ඉන්න ඕනෑ නැහැ. මම ගෙනල්ලා හිත බලෙන් තියන්න ඕනෑ නැහැ. එළියට ගියත් එයාම ඇවිල්ලා ඉන්නවා. අරමුණක් ආවත් එයා ඒ අරමුණ වැඩිය ග්‍රහණය කරන්නේ නැහැ. හිතේ වේදනාවක් ආවත් ඒවාට හිත දුවන්නේ නැහැ. හිතට අරමුණක් ආවත් ඒ ඔස්සේ දුවන්නෙත් නැහැ. අනුන්ගේ දිහා බලාගෙන ඉන්නවා වාගේ එයා අයින් කරලා දනවා. ඔන්න තව දුරටත් මේ හරහා, මේ විදිහට, එළියට දුව දුව හිටිය සිත දැන් ටික ටික තමා තුළටම නැඹුරු වෙන්න, තමා තුළටම එකතු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒකයි "සමාදහං චිත්තං" කියන්නේ. යම් එකග වූ බවක් සමාධිමත් බවක් ඔන්න සිතේ හටගන්නවා. මේකට මේ තැනැත්තා අනුග්‍රහ කරනවා.

මේ විදිහට හිතේ එකග බව ඇති වෙන්න ඇති වෙන්න, හිත නිකන් ගෙදර ආවා වගේ, එළියෙ දුව දුව එළියෙ සතුටක් හොය හොය හිටිය සිත දැන් මේ ඇතුළට ඇවිල්ලා, ඇතුළත පූර්ණ තෘප්තිමත් භාවයක්, සම්පූර්ණ සතුටක්, සියල්ල ලැබුණා වගේ ස්වභාවයක්, හිතේ හටගන්න කොට අන්න "විමොචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, 'විමොචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" කියලා, චිත්තනුපස්සනාවේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතාම ශ්‍රේෂ්ඨ මට්ටමක් පෙන්වා දීලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අපේ හිතට, කයෙන් දැනිච්ච යම් පෙළීමක් තිබුණා නම් ඒකෙනුත් මිදුණා. ඒ කියන්නේ ඇහෙන් දැනිච්ච යම් අරමුණක්

තිබුණා නම් ඒකෙනුත් මිදිලා, කනෙන් ආපු යම් අරමුණක් තිබුණා නම් ඒකෙනුත් මිදිලා, නැහැයෙන් ආපු යම් අරමුණක් තිබුණා නම් ඒකෙනුත් මිදිලා, දිවෙන් ආපු අරමුණක් තිබුණා නම් ඒකෙනුත් මිදිලා, ඊළඟට කායානුපස්සනා කොටසිනුත් කයෙන් යම් කිසි පහසක් දැනුණා නම් ඒකෙනුත් මිදුණා. කයේ යම් වේදනාවක් හටගත්තා නම්, වේදනානුපස්සනාව හරහා එතකොට ඒකත් සංසිඳිලා, සුඛයක් දැනුණා නම් ප්‍රීතියක් දැනුණා නම් ඒකත් සංසිඳිලා. දැන් එතකොට චිත්තානුපස්සනා කොටසට යනකොට, ඊටත් වඩා සියුම්, හිතේ තිබ්ච්ච කෙලෙස් ස්වභාවයන්, ඇති වෙලා නැති වෙලා යන චිත්ත ස්වභාවයන් මගහැරිලා යනවා.

දැන් කල්පනා කරලා බලන්න; ආයතන පැත්තෙන් බලන විට ඇසත් නිරුද්ධ වෙලා, කනත් නිරුද්ධ වෙලා, දිවත් නිරුද්ධ වෙලා, කයත් නිරුද්ධ වෙලා, ඒවාත් දැනේනේ නැහැ. ඊළඟට මේ චිත්තානුපස්සනා මට්ටමේදී අරමුණක් විදිහට හිතට තිබුණේ චිත්ත ස්වභාවයක් විතරයි. සිතුවිලි ස්වභාවයක් විතරයි. රාගයක්, ද්වේෂයක්, මෝහයක්, විසිරුණු ස්වභාවයක්, මෙබඳු ස්වභාවයක් විතරයි තිබුණේ. දැන් ක්‍රමානුකූලව අරමුණු වෙලා තිබුණු ඒ ස්වභාවයෙන් ඔන්න දැන් හිත මිදෙනවා. ඒකයි කියන්නේ "විමොචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති". ටික ටික අරමුණුවලින් සිත නිදහස් වෙන්න දැන් පටන්ගන්නවා.

මේක එක අතකින්, ප්‍රථම වතාවට අත්දකින කෙනෙකුට ලොකු චකිතයක්, ලොකු බියක් දැනෙන දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. මොකද මෙතෙක් සංසාරේ ඇවිත් තියෙන්නේ අරමුණක් එක්ක. සිතක් හටගන්නේ අරමුණක් එක්ක. අපි ඉගෙනගන්නේ ස්වභාවයෙන් අරමුණක් එක්ක. හිතක් හටගන්නත් අරමුණක් ඕනෑ. ඉතින් අපේ භාෂාවට, අපේ දැනුවත් භාවයට, කිසි සේත්ම අරමුණකින් තොරව හිත පවතින්න පුළුවන්ද? එහෙම ගත්තත් අරමුණකින් තොරව සතිය පවත්වන්න පුළුවන්ය කියලා ඒත්තු ගන්වන්න පුළුවන්ද? ඒකත් හරි අමාරුයි. ඒකත් තර්කයට හසු කරගන්න ලේසි නැහැ. නමුත් කෙනෙක් ක්‍රමානුකූලව භාවනාවේ මේ කොටස හරහා යනවා නම්

අන්න ඒ අයට තේරුම් යනවා, මෙන්න මේක. එක්තරා මට්ටමක් තියෙනවා, සතියෙ ස්වභාවයක් තියෙනවා, දැනුවත් භාවයක් තියෙනවා, හැබැයි අරමුණක් නැහැ. හිත සියලු අරමුණුවලින් නිදහස් වෙලා. බොහොම ශාන්ත ස්වභාවයකින් පවතිනවා.

ඉතින් මේ අවස්ථාවේදී පින්වත්නි, අපි අරන් ආපු පරණ පුරුදු නිසා, 'අපි මේ අවස්ථාවේදී මොකක් හරි මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ' කියලා, 'මගේ අවධානය වේදනාවකට යොමු කරන්න ඕනෑ', එහෙම නැත්නම් 'මගේ අවධානය ධාතු ස්වභාවයකට යොමු කරන්න ඕනෑ', නැත්නම් 'මම අනිත්‍යයි දුක්ඛයි අනාත්මයි' කියලා මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ කියලා අපි පොතෙන් දගත්ත දැනුමක්, පොතෙන් ඉගෙනගත්ත දෙයක් ඇතුල් කරගන්න උත්සාහ කළොත්, එතනම අපිට වරදිනවා. එනිසා මෙබඳු තත්ත්වයකට ආවා නම්, මේ සියලු අරමුණුවලින් හිත නිදහස් වුණා නම්, අපි කළ යුත්තේ කිසිවක් නොකර සිටීම පමණයි. මේක හරිම අමාරුයි. මොකද අපි පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ යමක් කිරීමටයි. නමුත් දැන් විපස්සනාවේ ඉතාම සුන්දර මට්ටමක් වෙච්ච මේ තත්ත්වයේදී කරන්න තියෙන්නේ මොකක්වත් නොකර සිටීමයි. මොකද මේ මට්ටමේදී මේ අවබෝධය, මේ පෙර දැක්ම, යම් කිසි කෙනෙක් තුළ තියෙනවා නම්, මෙන්න මෙබඳු මට්ටමකට මගේ හිත පත් වුණොත් එතෙන්දී මම කළ යුත්තේ 'මොකුත් නොකර සිටීමයි' කියන එක එයා අහලා තියෙනවා නම්, අන්න එහෙම සූදනම් ශරීරයෙන් ගිහිල්ලා මෙතනට පත් වුණාට පස්සේ හිතාගන්න පුළුවන්, දැන් මට අරමුණකුත් නැහැ, හැබැයි මැරිලත් නැහැ, නින්ද ගිහිල්ලත් නැහැ, බය වෙන්න දෙයකුත් නැහැ. මේකත් හිත පවතින්න පුළුවන් ස්වභාවයක්. මේකත් සතියේ ස්වභාවයක්. අරමුණකින් තොර සතියක් දැන් පවතිනවා කියලා සතුටු වෙලා, මේ තත්ත්වය තව දුරටත් වර්ධනය කරන්නයි තියෙන්නේ.

පින්වත්නි, මෙතනදි අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ සාමාන්‍යයෙන් කියනවා - "අනින්ද්‍රිය පටිබද්ධ විඤ්ඤාණය" කියලා නමක්. එක අතකින් මේක අපිට විස්තර කරගන්න පහසුයි. මොකද දැන් ඇහින් ගන්න අරමුණු නැහැ, කනින් ගන්න අරමුණු නැහැ,

දිවෙන් ගන්න අරමුණු නැහැ, නහයෙන් ගන්න අරමුණු නැහැ, කයෙන් ගන්න අරමුණු නැහැ, හිතේ සිතුවිලිත් නැහැ. හිතට අරමුණක් නැහැ. එතකොට හැබැයි විඤ්ඤාණ මට්ටම දැන් සාමාන්‍ය ඉන්ද්‍රියවලට, සාමාන්‍ය ආයතනවලට ගිහිල්ලා නැහැ. සාමාන්‍ය ආයතන වලින් දෙන අරමුණුවලට ගිහිල්ලා නැහැ. එයා ඉන්නවා නිකන් මැද්දට ගියා වගේ. නිකන් නිදහස් තැනකට ගියා වගේ.

දැන් පින්වත්නි, මේ නිදහස, මේ අරමුණුවලින් වෙච්ච නිදහස, තව තව පුරුදු කරන්න පුරුදු කරන්න, අපි සාමාන්‍යයෙන් විපස්සනාවේදී කථා කරන සුඤ්ඤත, අනිමිත්ත, අප්පණිහිත කියන බොහොම සොඳුරු 'නිවන් දොරටු' හැටියට බුදුරජාණන් වහන්සේ හඳුන්වන තත්ත්වවලට හිත ගන්න පුළුවන්. මොකද, ඒ ස්වභාවවල තියෙන ප්‍රාථමික අවධියක් තමයි, අපි මේ ටික ටික අත්දකින්නේ. මොකද, අරමුණු ඇසුරු කරන්නේ නැහැ. හැබැයි සතිමත් වෙලා ඉන්නේ. සිතේ තියෙන්නේ එක්තරා අන්දමක හිස් බවක්. මෙතනදී හිස් බවක් කියල කියනකොට, අපේ භාෂා ව්‍යවහාර නිසා ඒක එක්තරා අන්දමකින් 'කිසි ගතියක් නැහැ' කියලා අදහසක් එන්නේ. නමුත් අපි තේරුම්ගත යුතුයි, අපි හිස් කියලා කියන්නේ කෙලෙසුන්ගෙන් හිස්. හිස් කියලා කියන්නේ සංකල්පවලින් හිස්. හිස් කියලා කියන්නේ සංස්කාරවලින් හිස්. ඒ නිසා මෙතන මේ 'හිස් බව' කියන්නේ ඉතාම වටිනා ස්වභාවයක්, ඉතාම සම්පත්තිකර ස්වභාවයක්, සන්තෘප්තිකර ස්වභාවයක්, ඉතාමත් සාධනීය ස්වභාවයක්. අපි මෙතෙක් කල් හිස් බවක් කියන්නේ, නිකන් මේ හරකබාන වැනි දේ පිළිබඳ හිස් බවක්. නමුත් මෙතන තියෙන්නේ එහෙම දෙයක් නොවෙයි. අපි මුළා කරපු කෙලෙසුන්ගෙන් හිස් බවක්. අපි ලොකුවට හිතන් හිටපු සංකල්පවලින් හිස් බවක්. ඒ වෙනුවට හිතේ තිබෙන්නේ ඉතාම පවිත්‍ර ස්වභාවයක්. අරමුණුවලින් තෙත් නොවිච්ච, අරමුණුවලින් කෙලෙසිලා නැති චිත්ත ස්වභාවයක් තමයි මෙතන තියෙන්නේ.

අපි තේරුම්ගත යුතුයි පින්වත්නි, හිත අරමුණක් ඇසුරු කරන තාක් ඒ අරමුණේම තියෙන ගතිගුණ හිතට ගන්නවා. ඒ නිසා හිත

අරමුණක තියෙනවා නම්, අරමුණක් දැඩිව ග්‍රහණය කරලා තියෙනවා නම්, අපි ඒ අරමුණෙහි වහලෙක් බවට පත් වෙලා තියෙනවා. යම් කිසි කෙනෙක් විපස්සනාව දියුණු කරනකොට මේ තැනැත්තා චිත්තානුපස්සනාවේදි විස්තර කරපු මට්ටම්වලට එනකොට, අරමුණු ඇසුරු කිරීමේ තිබෙන පෙළෙන ස්වභාවය, අරමුණත් එක්ක දඟලද්දී හිතට දැනෙන කර්කශ ස්වභාවය, හිත පෙළන ස්වභාවය, චිත්ත දරථය ඒ තැනැත්තාට තේරෙන්න ගන්නවා. ඉතින් මෙන්න මේක, මේ ස්වභාවය, ඒ කියන්නේ මේ නිදහස් ස්වභාවය, ටික ටික වර්ධනය වෙන්න ඉඩ දෙන්න ඕනෑ. එහෙම නැතුව මේ එක චිත්තක්ෂණයක් විතරක් අත්දැක්කා කියලා අපිට ඒකේ තියෙන වටිනාකම තේරෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අපි මේ අරමුණුවලින් තොර ස්වභාවය ටික ටික පතුරවන්න උත්සාහ ගන්නවා. එක නිදහස් චිත්තක්ෂණයක් අපි අත්දැක්කා. බලනවා ඊළඟ චිත්තක්ෂණය අරමුණකින් තොරව ඉන්නේ කොහොමද? චිත්තක්ෂණ එකක්, දෙකක්, තුනක්, හතරක්, දහයක්, පහළොවක්, විස්සක්, තිහක්, ටික ටික අපේ හිත අරමුණුවලින් තොරව ඉන්න දැන් පුරුදු වෙනවා. එතකොට තමයි අපේ හිතට තේරෙන්න ගන්නේ මේ අරමුණක් ඇසුරු කරනවා කියලා කියන්නේ කොතරම් කරදරයක්ද, අමාරු දෙයක්ද කියලා.

ඉන්ද්‍රිය සංයුක්තයේ එනවා "උණ්ණාභ බ්‍රාහ්මණ" කියලා සූත්‍රයක්. ඒකෙදී උණ්ණාභ කියන බ්‍රාහ්මණයාට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, "මනස්ස ඛො, බ්‍රාහ්මණ, සති පටිසරණන්ති" කියලා. බ්‍රාහ්මණය, හිතට පිළිසරණක් තියෙන්නේ සතිය තුළයි. එතකොට අපි තේරුම්ගත යුතුයි. අපේ හිතට සතියයි පිළිසරණ. අපි ඒ නිසා සතිය දියුණු කරගත යුතුයි. අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම සතිය දියුණු කළ යුතුයි. මොකද අපේ හිතට තියෙන පිහිට, පිළිසරණ, සරණ තමයි සතිය. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊට පස්සේ කියනවා "සතියා ඛො, බ්‍රාහ්මණ, විමුත්ති පටිසරණන්ති", සතියට තියෙන පිළිසරණ විමුක්තියයි. දැන් එතකොට යම් කිසි සිතක් අරමුණු ඇසුරු කරන්නේ නැත්නම්, සතියෙන් යුක්තව අරමුණු ටික යන්න ඉඩ හරිනවා නම්, අතහරිනවා නම්, අන්න ඒ හරහා කෙනෙකුගෙ සතිය ප්‍රබල වෙනවා. ඒ සතියට

මේ විමුක්ත ස්වභාවය, අරමුණුවලින් විමුක්ත ස්වභාවය, ප්‍රණීතව වැටහෙනවා. සතියට ලොකු උදව්වක් මේ හිස් ස්වභාවය හරහා, විමුක්ත ස්වභාවය හරහා දැනෙන්න ලැබෙන්න පටන්ගන්නවා.

පින්වත්නි, අන්තිමට ඒකේ ප්‍රධාන වාක්‍යය ඉතාම වටිනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "විමුත්තියා බො, බ්‍රාහ්මණ, නිබ්බානං පටිසරණන්ති" යම් කිසි කෙනෙක් මේ විමුක්ත ස්වභාවය බහුලීකෘත කරමින්, ඒක තමන්ගේ ගෙදර වගේ කරගෙන, හිතේ ගෙදර බවට, හිතේ සාමාන්‍ය ස්වභාවය මේ විමුක්ත ස්වභාවය බවට පත් කරගෙන කටයුතු කරනවා නම් අන්න එයාට දැනෙනවා, රාගය කියන එක හරි කරදරයක්. රාගය කියන එක හරි දරථයක්. රාගයෙන් කරන්නේ මේ විමුක්ත ස්වභාවය විනාශ කරන එක. රාගයෙන් කරන්නේ මේ විමුක්ත ස්වභාවය අඩපණ කරන එක, කෙලෙසන එක, කියලා රාගයේ තියෙන ගොරෝසුකම, රළුකම, ඒකෙන් හිතට කරන හානිය, පෙළීම, දැඩිව දැනෙන්න ගන්නවා. එතකොට රාගය ඉතා ඉහළ ස්වභාවයකට එන්න කලින්, ආරම්භක මට්ටමේදීම එයා හිතින් ඒ රාග ස්වභාවය තල්ලු කරලා දනවා. අයින් කරලා දනවා. ඉතින් එයා නැවතත් නිදහස් බවට පත් වෙනවා. ඊළඟට ඒ නිදහස් ස්වභාවය ඇසුරු කරන්න ඇසුරු කරන්න ඔන්න ද්වේෂයක් පහළ වුණොත්, මේ ද්වේෂයෙන් කොහොමද සිත විනාශ කරන්නේ, ද්වේෂයෙන් කොහොමද සිත පොළඹවන්නේ, සිත ගැහෙන්න ගන්නේ කියලා, අර නිදහස් බව ඇසුරු කරන හිතට හොඳට දැනෙන්න ගන්නවා. එතකොට ද්වේෂය දුරු වෙලා යනවා. ද්වේෂයට ඉඩක් නැහැ. මොකද තමන් දන්නවා, හොඳට දැකලා තියෙනවා, ද්වේෂයෙන් කරන්නේ හිතට පුදුම හානියක් කියලා. අපි හිතමු ඊළඟට අරමුණක් හම්බ වෙලා ඒ අරමුණ ග්‍රහණය කරලා, ඒ අරමුණට මුළා වෙච්ච ස්වභාවයක් තියෙනවා නම්, ඒ අරමුණු ග්‍රහණය කරපු ස්වභාවයේ තියෙන රළු බව, නිදහස් බව ප්‍රගුණ කළ හිතට හොඳට තේරෙන්න ගන්නවා. එතකොට ඒ නිදහස් ස්වභාවයට තියෙන ස්වාභාවික ඇලීමක් නිසා, එහෙම නැත්නම් නිදහස් ස්වභාවයේ තියෙන ප්‍රණීත බව නිසා, යම් අවස්ථාවක අරමුණක් ග්‍රහණය වෙලා තියෙනවා නම්, තමාගේ

පමාවක් නිසා අරමුණක් ග්‍රහණය වෙලා තියෙනවා නම්, ඒ බව තේරුම් අරගෙන ඒ අරමුණ හිමිහිට අයින් කරලා දනවා.

මේ විදිහට පින්වත්නි, රාගය ක්‍රමානුකූලව ක්ෂය වීම, ද්වේෂය ක්‍රමානුකූලව ක්ෂය වීම, මෝහය ක්‍රමානුකූලව ක්ෂය වීම කියන මේ රාගක්ෂය, ද්වේෂක්ෂය, මෝහක්ෂය - බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන නිවන - යම් කිසි කෙනෙකුට ලබාගන්න ඕනෑ නම් චිත්තානුපස්සනාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මේ විමුක්ත ස්වභාවය එක්තරා අන්දමකින් ලොකු ක්ෂෙම භූමියක් වගේ පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. දැන් අපි හිතමු අපි මුහුදේ අතරමං වෙලා, අසරණ වෙලා ඉන්නකොට අපි ක්ෂෙම භූමියක් දැක්කොත්, යම් කිසි දීපයක් දැක්කොත්, දිවයිනක් දැක්කා නම් අපි ඉතින් එතෙන්ට ගිහිල්ලා, තිබ්බිච්ච වෙහෙස නිවාගෙන, ඒ දීපයම තමයි ඇසුරු කරන්නේ. අපි එතන තමයි ජීවත් වන්නේ. ඒ වගේ තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ මේ සංසාරගත සත්ත්වයාට කෙලෙසුන්ගෙන් තොර අරමුණුවලින් තොර විමුක්ත ස්වභාවයක්, නිදහස් ස්වභාවයක් ලැබුණා නම්, එබඳු තැනක් හම්බ වුණා නම් ඒක තමයි භාවනානුයෝගියාට හම්බ වුණ ක්ෂෙම භූමිය. ඉතින් අපි මේ ක්ෂෙම භූමියේ වටිනාකම දන්නේ නැත්නම් අපි මේ ක්ෂෙම භූමියටත් ගිහිල්ලා, එහෙම නැත්නම් ක්ෂෙම භූමිය පහු කරලා අපි පීනනවා නම්, එතකොට අපි ඒ ලැබිච්ච දෙයෙහි වටිනාකම දැකලා නැතිකමමයි එතන තියෙන්නේ.

ඒ නිසා පින්වත්නි, අපට යම් අවස්ථාවක තේරුණා නම් අපට මේ හම්බ වෙලා තියෙන්නේ කෙලෙසුන්ගෙන් තොර තැනක්, අරමුණුවලින් තොර තැනක්, කිසිම පෙළීමක් නැති, කර්ම රැස් නොවෙන තැනක්, කෙලෙසුන්ගෙන් තොර තැනක් කියලා තේරුම්ගත්ත නම්, අපි මේ බණ අහලා නැවත නැවත තේරුම්ගත්තා නම්, භාවනාව තුළින් එබඳු තැනක් යම් අවස්ථාවක අත්දකිනවා නම්, දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන ආකාරයට අපි ආනාපානසතිය වඩද්දී චිත්තානුපස්සනාවේ අවසන් පියවරේදී ඔන්න එබඳු මට්ටමක් විස්තර වෙනවා. එබඳු අවස්ථාවක් යම් කිසි කෙනෙක්

අත්දකිද්දී, ඒකේ තියෙන වටිනාකම ඉතාම පැහැදිලි ලෙස තේරුම්ගත යුතුයි. එහෙම නැත්නම් අපි අර ක්ෂෙම භූමිය තියෙද්දී, ඒක ක්ෂෙම භූමිය කියලා වටහාගන්නේ නැතිව, දිගටම පීනලා වෙහෙසට පත් වෙන කෙනෙක් වගේ මේ ස්ථානයේ වටිනාකම තේරුම්ගන්නේ නැතිව අපි තව දුරටත් සංස්කරණය කරලා, අපි වෙහෙසටමයි පත් වෙන්නේ. මේ ක්ෂෙම භූමිය පාවිච්චි කරනවා නම් අපේ හිතේ ස්වභාවය බවට, හිත පැවැත්විය යුතු සාමාන්‍ය මට්ටම බවට, අපි මේ චිත්ත මට්ටම යොදගන්නවා නම්, අන්න ඒක හරහාම ඒක වඩවඩා ඇසුරු කිරීම හරහාම අපිට චිත්තානුපස්සනාව භාවිත කරලා නැවත නැවතත් එන සිතුවිලි ක්‍රමානුකූලව ටික ටික මගහරිමින්, විවිධ ක්‍රම පාවිච්චි කරමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දීලා තියෙනවා චිත්තානුපස්සනාවේ යෙදෙන්න. ඉතින් මේ මොන ක්‍රමයක් භාවිත කරලා හරි අපි කෙලෙස්වලට හසු වෙන්නේ නැතිව මධ්‍යස්ථව කෙලෙස් දකිමින්, කෙලෙසුනුත් තමන්ගේ භාවනාවට මූලද්‍රව්‍ය කරගනිමින් අමුද්‍රව්‍ය කර ගනිමින්, ඒවා තුළිනුත් තව දුරටත් පන්නරයක් ලබමින් අපි භාවනාවේ යෙදෙනවා නම්, තව දුරටත් පින්වත්නි වෙන්නේ, අපේ ක්ෂෙම භූමිය තව දුරටත් තහවුරු වීමක්. ක්ෂෙම භූමිය තුළ අපි අපේම නිවීමක්, සැනසීමක් ඇති කරගැනීමක්.

එනිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසති සංයුක්තයේ, වෙසාලී සූත්‍රයේ දේශනා කරනවා, මේ විදිහට යම් කිසි කෙනෙක් මේ දහසය ආකාරයකින් ආනාපානසතිය දියුණු කරනවා නම්, "එවං භාවිතො ඛො, භික්ඛවෙ, ආනාපානසති සමාධි එවං බහුලීකතො සන්තො චෙව පණීතො ච අසෙචනකොච සුඛො ච විහාරො, උප්පන්නුප්පන්නෙ ච පාපකෙ අකුසලෙ ධම්මෙ ඨානසො අන්තරධාපෙති වූපසමෙතී". මෙතෙන්දී කියවෙන්නේ මේ විදිහට ආනාපානසති භාවනාව දියුණු කරනවා නම් "එවං භාවිතො ඛො, භික්ඛවෙ, ආනාපානසති සමාධි එවං බහුලීකතො", මේ විදිහට ආනාපානසතිය බහුලීකෘත කරනවා නම්, නැවත නැවත වඩනවා නම් "සන්තො චෙව පණීතො ච අසෙචනකොච සුඛො ච විහාරො" මේ හරහා ලොකු සංසිඳීමක්, මේ හරහා ලොකු ශාන්ත බවක්, ප්‍රණීත

බවක්, අතිශයින්ම මිහිරි බවක්, "සුඛො ච විහාරො" සුඛදායි විහරණයක්, ජීවත් වීමක්, සුවදායි විහරණයක් හටගන්නවා.

ඒ වගේම "උප්පන්නුප්පන්නෙ ච පාපකෙ අකුසලෙ ධම්මෙ ඨානසො අන්තරධාපෙති" අන්න ඒකත් හරිම වටිනවා. ඒ කියන්නේ යම් කිසි අකුසල ධර්මයක්, පාපකාරී අකුසල ධර්මයක් හටගත්තා නම්, ඒක එතනම අතුරුදහන් වෙලා යනවා. දුරු වෙලා යනවා. "අන්තරධාපෙති වූපසමෙති". ඒවා එතනම සමනයට පත් වෙනවා. මේ ආකාරයට ආනාපානසතිය වර්ණනා කරමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කරලා තියෙන ප්‍රකාශයත් අපි මේ කතා කරපු චිත්තානුපස්සනා මට්ටමත් ඇත්තටම ඉතාම කදිමට ගැළපෙනවා. මොකද ඒ මට්ටමේදී, ක්ෂණිකව, හටගන්නා වූ කෙලෙස් අතුරුදහන් වෙනවා. හටගත්තා වූ කෙලෙස් වූපසම වීමට - එහෙම නැත්නම් සංසිඳීමට පත් වෙනවා. නැවතත් අපි බොහොම විමුක්ත ස්වභාවයකට, කෙලෙසුන්ගෙන් තොර ස්වභාවයකට පත් වෙනවා.

ඒ නිසා පින්වත්නි, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ආනාපානසතිය යම් කිසි කෙනෙක් වඩනවා නම්, ඔහුට කායානුපස්සනාවත් සම්පූර්ණ වෙනවා, වේදනානුපස්සනාවත් සම්පූර්ණ වෙනවා, චිත්තානුපස්සනාවත් සම්පූර්ණ වෙනවා කියලා. අපි ඊළඟ මාසෙදි බලාපොරොත්තු වෙමු මේකෙන් කොහොමද ධම්මානුපස්සනාව සම්පූර්ණ වෙන්නේ කියලා විග්‍රහ කරන්න. ඒ නිසා අද මේ කළ ධර්ම දේශනාව නිසා, ආනාපානසතිය මූල කර්මස්ථානය කරගෙන යන පින්වතුන්ට විශේෂයෙන්ම තමන් කරගෙන යන භාවනාව ඉහළ උද්‍යෝගයකින්, ඒ පිළිබඳව සැක දුරු කරලා කරගෙන යන්නත්, ඒ වගේම දැනටමත් යම් ආකාරයකින් ආනාපානසතියේ යම් ප්‍රගතියක් ඇති කරගෙන සිටින පින්වතුන්ට ඒ පිළිබඳව සතුටු වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ වගේමයි, මේ අපි කථා කරපු විමුක්ත ස්වභාවයට, ආනාපානසතියේ යම් දුරක් ගිහිල්ලා හෝ වෙනත් ක්‍රම මාර්ගයෙන් මෙතනට ඇවිල්ලා හෝ තියෙනවා නම්, එතනදී තමන් ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය මොන අන්දමේද කොයි ආකාරයේද කියන එක ගැන යම් වැටහීමක් ඇති වුණා නම්, ඒකම ප්‍රමාණවත් කියලා

මම හිතනවා. ඒ නිසා අද දින කළ ධර්ම දේශනාව මේ සියලුදෙනාටම තමන් කරගෙන යන භාවනාවට අත්වැලක් වෙලා, මේ තුළින්ම තමන්ගේ කෙලෙස් සංසිඳුවාගෙන මේ තුළින්ම නිවන් සුව අත් වේවා!යි කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

4 | ආනාපානසතිය ධම්මානුපස්සනා

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!!!

"ආනාපානසති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපූරෙති. චත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලීකතා සත්ත බොජ්ඣඞ්ගෙ පරිපූරෙන්ති. සත්ත බොජ්ඣඞ්ගා භාවිතා බහුලීකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපූරෙන්ති"

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති අපි නිස්සරණවනයේ මේ සිල් පිරිස වෙනුවෙන් විශේෂයෙන් පවත්වන මේ එක්දින භාවනා වැඩසටහන සඳහා මාතෘකා වශයෙන් තබා ගත්තේ මජ්ඣිම නිකායේ ආනාපානසති සූත්‍රය. මොකද අපේ පින්වතුන් බොහෝදෙනෙක් ආනාපානසතිය මූල කර්මස්ථානය වශයෙන් භාවිතා කරනවා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ආකාරයට කොහොමද ආනාපානසතිය වඩන්නේ, කොහොමද ආනාපානසතිය බහුලීකෘත කරලා අපේ භාවනාව සාර්ථක කරගන්නේ කියන එකට සෑහෙන පිටුවහලක් මේ සූත්‍රය හරහා අපිට ලැබෙනවා. ඒ නිසා අපි

අදහස් කළා මේ සූත්‍රයේ අඩංගුවන කරුණු දේශනා මාලාවක් වශයෙන් ඉදිරිපත් කරන්න. මේ වෙනකොට අපි ඒ දේශනා මාලාවෙන් දේශනා තුනක් පවත්වලා තිබෙනවා. අද මේ එහි පැවැත්වෙන හතරවෙනි දේශනාවයි.

අදට නියමිත මාතෘකාවට යන්න කලින් අපි අතීත දේශනාවලිය පොඩ්ඩක් මතක් කරගත්තා නම්, මේ සූත්‍රයට නිදන වෙලා තිබෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවර මිගාරමාතු ප්‍රාසාදයේ වැඩ සිටින අවස්ථාවකදී සිද්ධ වෙච්ච සිද්ධියක්. උන්වහන්සේ භික්ෂු සංඝයා පිරිවරාගෙන මිගාරමාතු ප්‍රාසාදයේ වැඩ සිටිනවා. උන්වහන්සේට පේනවා මේ සිටින භික්ෂු පිරිස අතර ඉන්න ප්‍රධාන භික්ෂූන් වහන්සේලා, සංඝ පීතෘන් වහන්සේලා, මහ රහතන් වහන්සේලා පිරිසක්ම මේ සඟ පිරිසේ සිටින අලුතින් පැවිදි වෙච්ච භික්ෂූන් වහන්සේලාට අවවාද අනුශාසනා දෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේට තේරෙනවා තව දුරටත් මෙහිම කාලයක් ගත කළා නම් මේ නවක භික්ෂූන් වහන්සේලාට තවත් යහපතක් වෙනවා, මේ භික්ෂූන් වහන්සේලා කැඳවාගෙන මම චාරිකාවේ වැඩියොත් මෙම භාවනාවට බාධාවක් සිද්ධ වෙනවා කියලා.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ තීරණය කරනවා, තවත් කාලයක් මෙහිම වැඩ සිටින්න. මේ අනුව අර ස්ථවිර භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ අනුශාසනා යටතේ නවක භික්ෂූන් වහන්සේලා විපස්සනා භාවනා වඩමින් ඇතැම් කෙනෙක් මාර්ග ඵල ආදියට පත් වෙනවා. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ හිතනවා, තව දුරටත් මේ භික්ෂූන් වහන්සේලාට අනුග්‍රහ පිණිස, මේ බ්‍රහ්මචර්ය වාසය සමෘද්ධිමත් වෙන ආකාරයට මම කොහොමද අනුශාසනාවක් කරන්නේ කියලා. ඒ භික්ෂූන් වහන්සේලා විවිධාකාර භාවනා ක්‍රම කරමින් සිටියා. ඉතින් මේ විදිහට බොහොම සකස් වෙච්ච පසුබිමක, මේ විවිධ භාවනා සියල්ලටම හරියන විදිහට, මේ සියලුම භාවනාවලට රුකුලක් වන විදිහට තමයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසතිය දේශනා කරන්නේ.

මේකේ තියෙන සුවිශේෂත්වය නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන පරිදි ආනාපානසතිය භාවිත කිරීමෙන් කායානුපස්සනාවත් වැඩෙනවා. වේදනානුපස්සනාවත් වැඩෙනවා. චිත්තානුපස්සනාවත් වැඩෙනවා. ධම්මානුපස්සනාවත් වැඩෙනවා. එහෙම වැඩෙන ආකාරය තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ක්‍රමානුකූලව අදියරෙන් අදියර මේ දේශනාව මුළුල්ලේම අපිට පෙන්වලා දෙන්නේ. අපි මුල් දේශනාවේදී කථා කළා මේකේ කායානුපස්සනාවට අයත් වෙන්නේ මොනවාද කියලා. ඒක බුද්ධ වචනයෙන්ම පැහැදිලිවම කරලා තියෙනවා. අපි අහල තියෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව දැනුවත් වෙද්දි අපිට ඇතැම් වෙලාවට වැටහෙනවා එක හුස්ම රැල්ලක් බොහොම දිගට. තවත් අවස්ථාවක එක හුස්ම රැල්ලක් කෙටිව වැටහෙනවා. කලින් අත්දැකපු හුස්ම රැල්ලට සාපේක්ෂකව දැන් මේ ගත්ත හුස්ම රැල්ල සෑහෙන දිග බවක් තේරෙනවා. ඇතැම් වෙලාවක තමන් කලින් අත්දැකපු හුස්ම රැල්ලට සාපේක්ෂකව දැන් මේ අවසන් වෙච්ච හුස්ම රැල්ල බොහොම කෙටි බවක් වැටහෙනවා. කාලය වශයෙන් කෙටි බවක් වැටහෙනවා. ඉතින් මේ අවස්ථාව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා

"දීඝං වා අස්සසන්තො 'දීඝං අස්සසාමී'ති පජානාති, දීඝං වා පස්සසන්තො 'දීඝං පස්සසාමී'ති පජානාති; රස්සං වා අස්සසන්තො 'රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති, රස්සං වා පස්සසන්තො 'රස්සං පස්සසාමී'ති පජානාති" මේ අවස්ථා දෙක - දිග වශයෙන් වැටහීම, කෙටි වශයෙන් වැටහීම කියන මේ දෙක - බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා කායානුපස්සනා කොටසට අයිතියි කියලා.

තව දුරටත් මේකේ දැනුවත් භාවය ඉක්මවලා ගිහිල්ලා ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා "සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" දැන් ඒ දැනුවත් භාවය ඉක්මවලා ගිහිල්ලා තමන් දැනුවත් වෙනවා, මේ ආනාපානයේ මුලයි තේරුම්ගන්නේ. තමන්ට මෙතෙක් වැටහිලා තියෙන්නේ ආනාපානයේ එක්තරා රළු කොටසක්. නැත්නම් පැහැදිලි කොටස පමණයි. නමුත් තමන්ගේ සතිය සූක්ෂම කළා නම්, තව දුරටත් සූක්ෂම කළා නම්, අවස්ථාවක්

තියෙනවා තමන්ට නොවැටහිච්ච කොටසකුත් අල්ලාගන්න, තේරුම්ගන්න. ඉතින් ඒ සඳහා උත්සාහවත් වෙන කෙනෙකුට ආනාපානසතියේ මුල දක්නාසුලුව වෑයම් කරනකොට අන්න ආනාපානයේ මුලත් බොහෝම සියුම්ව වැටහෙන්න ගන්නවා. ඊළඟට ඒ සියුම්ව වැටහෙන්න ගත් තැන ඉඳන් ක්‍රමානුකූලව ඒ දැනුවත් බව වර්ධනය වෙලා, අපි මුල අල්ලාගන්න උත්සාහවත් වෙලා ඒකේ අනිවාර්ය ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ආනාපානසතියේ, එහෙම නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ අගත් අපිට තේරුම්යන්න පටන්ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් ඒ අතර තියෙන හිඩැසක් පවා, හිස් අවකාශය පවා වැටහෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

ඉතින් මේ විදිහට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ මුළුල්ලම දැකගනිමින් මේ ක්‍රියාවලියේ යෝගාවචරයා හික්මෙනවා. "සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති". 'සික්ඛති' කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ අවධාරණය කරනවා; මේ කටයුත්ත තමන් ටිකක් හික්මිලා, මේ සඳහා යම් පමණක යෙදිලා මේ කටයුත්ත කළ යුතුයි. මෙතෙන්දී අර කලින් තරම් අවධානය සරලව යොමු කළ පමණින් නොවැටහෙන්න පුළුවන්. නමුත් අපි යම් උනන්දුවකින් වීර්යයකින් අවධානය වැඩි කරලා බලාගෙන ඉන්නකොට ඔන්න අපිට කලින් නොවැටහිච්ච ප්‍රදේශ වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. දැන් මේකේ අනිවාර්ය ප්‍රතිඵලය වශයෙන්, අපි හොඳට නිමග්න වෙලා ආසන්න වෙලා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය නිරීක්ෂණය කරනකොට, අපි ඒකෙම යෙදිලා ඉඳීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය ක්‍රමානුකූලව සංසිදෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ ගැන දැනුවත් වෙච්ච යෝගාවචරයෙක් නම්, එයා මේ ගෙවිලා යන ආනාපානසතියට, බොහෝම සංසිඳෙන ආනාපානසතියට අනුග්‍රහ කරනවා. අලුතින් අරමුණක් දෙන්න යන්නේ නැහැ. හයියෙන් හුස්ම ගන්නෙත් නැහැ. මේ ක්‍රියාවලිය බොහෝම සංසිඳෙන්න, තව දුරටත් තැන්පත් වෙන්න, සාමකාමී වෙන්න මෙයා අනුග්‍රහ කරනවා. එතකොට "පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා. එතකොට මේ පස්සම්භනය වන සංසිඳෙන

ආශ්වාස ප්‍රාස්වාස ක්‍රියාවලියට සංසිඳෙන්න දීලා, තව දුරටත් තැන්පත් වෙන්න දීලා එයා කටයුතු කරනවා. මේ කොටස් හතර කායානුපස්සනා කොටසට අයත් වෙනවා.

දැන් මේ විදිහට තැන්පත් වෙච්ච ආනාපානසතියක් සහිතව තමයි, ඊළඟට කෙනෙක් වේදනානුපස්සනා කොටසට පිවිසෙන්නේ. එතකොට සෑහෙන පමණක සතියක්, එකග බවක් සකස් වෙලා තියෙනවා. හැදිලා තියෙනවා. එතන ඉඳන් මේ පස්සම්භනය වෙච්ච කාය සඞ්ඛාර, ඒ කියන්නේ තැන්පත් වෙච්ච සංසිඳිච්ච ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියත් එක්ක කටයුතු කරද්දී, තව දුරටත් ආනාපානසතියේම යෙදෙනකොට අන්න තමන්ට වැටහෙනවා, අර කලින් තරම් දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ හිත තියන්න වෙහෙසෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. කලින් නම් තමන්ගේ හිත විවිධාකාර අරමුණුවල දිව්වා. ඒ නිසා තමන්ට නැවත නැවත ඒ බාහිරට දුවපු හිත ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ අරගෙන තියන්න සිද්ධ වුණා. මැදිහත් වෙන්න සිද්ධ වුණා. තමන් ව්‍යායාමයක් දරලා, විතර්කය පාවිච්චි කරලා තමයි මේ ගෙනත් තියාගන්නේ. දැන් මේ ක්‍රියාවලියේ හොඳට හිත හික්මවීම හරහා, එයාටම මේ ක්‍රියාවලියේ රසයක් වැටහීම හරහා, අපේ කිසිම මැදිහත් වීමකින් තොරව හිත විසින්ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ බොහොම ශාන්තව තැන්පත් වෙලා ඉන්නවා. දැන් අපිට කරන්න දෙයක් නැති තරම්.

ඉතින් මේ අවස්ථාවේදී ඔන්න ලොකු ප්‍රීතියක් හටගන්නවා. "පීති පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, සුඛ පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අවස්ථාවේදී යෝගාවචරයෙක් අත්දකින බොහොම පහසු, සරල, එහෙම නැත්නම් පාවෙනවා වගේ බොහොම සැහැල්ලු ස්වභාවය ප්‍රීති ස්වභාවයක් වශයෙන්, කයට දැනෙන එක්තරා අන්දමක සුඛ විහරණයක් වශයෙන් පෙන්නලා දෙනවා. මේ සිතට දැනෙන ප්‍රීතිය, කයේ තියෙන සැහැල්ලුව, පාවෙනවා වගේ ස්වභාවය, කය නිකන් සැහැල්ලු වෙන ස්වභාවය, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා ක්‍රමානුකූලව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සංසිඳීමේ ප්‍රතිඵලයක් බව. ආශ්වාස

ප්‍රශ්වාසයත් සංසිඳුණා. ඒක බලාගෙන හිටිය සිතත් සංසිඳුණා. ඒ හරහා ප්‍රීතියක් පහළ වුණා. ඒ හරහා කායික සුවයක් දැනුණා. ඉතින් මේ සියල්ල වේදනාවට අයිති ප්‍රභේද. වේදනානුපස්සනාවේ කොටස් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ පීති පටිසංවේදී, සුඛ පටිසංවේදී කියලා පෙන්වන්නේ.

ඊළඟට තව දුරටත් වේදනාව පිළිබඳ දැනුවත් වෙනකොට අන්න "චිත්තසඞ්ඛාර පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" කියලා වේදනා, සංඥා කියන කොටස් දෙකම බුදුරජාණන් වහන්සේ මතු කරලා පෙන්වනවා. චිත්ත සඞ්ඛාර කියලා පෙන්වන්නේ, දහමේ සඳහන් වන්නේ වේදනා, සංඥා කියන කොටස් දෙකටයි. දැන් වේදනාව පමණක් නෙවෙයි. දැන් මේ හොඳට සන්සුන් වෙච්ච හිතට ඇතැම් වෙලාවට තමන්ගේ යම් අතීත පුරුදු අනුව යම් රූප සංඥා පෙනෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට කලින් නොඇසිච්ච යම් ශබ්ද සංඥා ඇහෙන්න ඉඩ තියෙනවා. තමන්ට කලින් නොදැනිච්ච යම් යම් සංඥා දැනෙන්න ඉඩ තියෙනවා. රූප සංඥා තමයි බහුලව එන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේ මට්ටමේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. "පස්සම්භයං චිත්තසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" මේවාට අපි රැකුල් දෙන්න යන්නේ නැහැ. මේවා ඔස්සේ හිත දුවන්න දෙන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට ඒවත් තැන්පත් වෙන්න දෙනවා. ඒවා නෙමෙයි මාර්ගය. අපි යා යුත්තේ වෙනත් මාර්ගයක. මේ වේදනාවල අපි ඇලෙන්න යන්නෙත් නැහැ. ඒවා පවත්වාගන්න, මේ සුඛ පැත්ත කථා කරද්දි ප්‍රීති ස්වභාව කථා කරද්දී, මේවා දැනෙද්දී මේවා ඕනෑවට වඩා අපි ග්‍රහණය කරන්නට යන්නේ නැතිව, ඒවත් හේතු නිසා හටගන්න බව තේරුම් අරගෙන, ඒවත් පස්සම්භනය වෙන්න, ඒකටත් තැන්පත් වෙන්න, සංසිඳෙන්න ඉඩ දෙනවා. ඊට අමතරව ඇතැම් වෙලාවට එන්න පුළුවන් විවිධාකාර රූප සංඥා, ශබ්ද සංඥා ඔස්සේත් යන්නේ නැතිව, කොයි තරම් මනස්කාන්ත වුණත් කොයි තරම් අලංකාර වුණත් කොයි තරම් තමන්ව ආකර්ෂණය කරන්න උත්සාහ දැරුවත් ඒ ඔස්සේ යන්නේ නැතිව තමන් තව දුරටත් ආනාපානසතිය කියන මේ

උපේක්ෂා සහගත තත්ත්වයේම ඉන්නවා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ඒ දෙවන අදියර වන වේදනානුපස්සනා කොටස අපි ඉෂ්ට කරගත්තා වෙනවා. අවසන් කළා වෙනවා. ප්‍රීතියකින් පටන්ගන්න පුළුවන්. සුඛයකින් පටන්ගන්න පුළුවන්. සංඥවකින් වෙන්න පුළුවන්. දැනෙන වේදනාවකින් වෙන්න පුළුවන්. දැන් මේ සියල්ල වේදනානුපස්සනා මට්ටමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා.

මේ සියල්ල සංසිඳුණට පස්සේ කෙනෙකුට චිත්තානුපස්සනාවට එළඹෙන්න පුළුවන්. දැන් පින්වත්නි ඇතැම් වෙලාවට අපිට හිතෙනවා අපිට ඇයි බැරි, එක පාරටම හිත දිහා බලන්න, හිතට එන සිතිවිලි ගවේෂණය කරන්න, හිතට එන සිතුවිලි අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් බලන්න? ඒ වගේ නා නා ප්‍රකාරව අපිට තර්ක ඥනය ඔස්සේ අහන්න පුළුවන්. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේදීම කියනවා, යම් කිසි කෙනෙකුට එළඹ සිටි සිහියක්, හොඳට පවතින තීව්‍ර සතියක් නැත්නම් ඒ තැනැත්තාට චිත්තානුපස්සනාව තියා ආනාපානසතියවත් තමන් අනුදැන වදරන්නේ නැති බව. ඉතින් චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී විශේෂයෙන් මේ බව තේරුම් කරන නිසා, අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් චිත්තානුපස්සනා කොටසට එන්න නම්, අපිට යම් තරමක හදගත්ත සතියක් තියෙන්න ඕනෑ. විවිධාකාර සිතුවිලි නිරීක්ෂණය කරන්න ගිහිල්ලා දන්නෙම නැතිව අපි ඒ සිතිවිලිවල වහලෙක් බවට පත් වෙනවා. ඒකේ ගොදුරක් බවට පත් වෙනවා. අපි මුලින් සතිමත්ව ඒ දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. නමුත් අපි නොදැනුවත්ව ඒ සිතුවිලිවල තියෙන ආකර්ෂණය නිසා, මුළා කරන ස්වභාවය නිසා, අපේ තුළ දැනටමත් තියෙන ආශව අනුශය ධර්මවල තියෙන උත්සන්න භාවය නිසා අපිටත් නොදැනීම ඒ සිතුවිලිවලට ඇදගන්නවා. අපි ඒවා බලන්න ගිහිල්ලා අන්තිමට ඒවායේ ගොදුරක් බවට පත් වෙනවා.

ඒක නිසා පින්වත්නි, අපි කලබල වෙන්න නරකයි එක පාරටම චිත්තානුපස්සනාවට පනින්න. නමුත් අපි ක්‍රමානුකූලව කායානුපස්සනාව පසු කරලා ඒකෙදී හොඳට ආනාපානසතිය

සංසිදෙන්න ඉඩ ඇරලා, ඊළඟට තමන්ට කයට දැනෙන සුඛ වේදනා, ඊළඟට ප්‍රීති සහගත ස්වභාව, ඒවත් අත් දැකගෙන ක්‍රමානුකූලව එක්තරා අන්දමකින් උපේක්ෂාවත් ඇති කරගෙන, කායිකව දැනෙන යම් සුවයකට පවා ඇලෙන්නේ නැතිව, අපි අපේ හිත හදගෙන යනවා නම්, අපිට අවස්ථාවක් ලැබෙනවා කිසිම අනතුරුදායක බවකින් තොරව හිතේ හටගන්නා සිතිවිලි නිරීක්ෂණය කරන්න.

බුදුරජාණන් වහන්සේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී සඳහන් කරනවා "චිත්ත පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති". දැන් හිත පිළිබඳව දැනුවත් වෙමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේම යෙදෙනවා. දැන් හැබැයි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය ඉතාම සියුම්වයි දැනෙන්නේ. ඒක මූල කර්මස්ථානයක් වශයෙන් භාවිත නොකළාට වරදක් නැහැ. මොකද දැන් චිත්තානුපස්සනාවක්, හිත නිරීක්ෂණය කිරීමක් තමයි සිදු වෙන්නේ. හිතේ හටගත් රාග සිතුවිලි වෙන්න පුළුවන්, රාගයෙන් තොර සිතුවිලි වෙන්න පුළුවන්, ද්වේෂ සහගත සිතුවිලි වෙන්න පුළුවන්, ද්වේෂයෙන් තොර සිතුවිලි වෙන්න පුළුවන්, මුළා කරන සිතුවිලි වෙන්න පුළුවන්, මුළාවෙන් තොර සිතුවිලි වෙන්න පුළුවන්, මේ ආකාරයේ ඕනෑම මට්ටමක හිතේ හටගන්නා ඕනෑම ස්වභාවයක් නිරීක්ෂණය කරන්න පුළුවන් මට්ටමක් බුදුරජාණන් වහන්සේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී පෙන්වා දෙනවා.

ඒ නිසාම "අභිප්පමොදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති", කලින් හිතට එන අරමුණු බොහෝම ප්‍රබලව ග්‍රහණය කරපු යෝගාවචරයා මේ මට්ටමට එනකොට ඒවායේ ලගින්නේ නැතිව, ඒවාට බහින්නේ නැතිව, ඒවත් එක්ක එක්තරා අන්දමක දුරස්ථ භාවයක් ඇති කරගෙන, අනුන්ගේ දෙයක් දිහා බලනවා වගේ බලන්න පුළුවන් මට්ටමක් ඇති කරගත්ත නම්, අන්න එයාට එක අතකින් හිතෙන්න පුළුවන්, "මම ඉස්සර නම් හිතට එන අරමුණක් ගානේ, එහෙම නැත්නම් හිතට එන හැම සිතුවිල්ලකටම අනිවාර්යයෙන්ම මම වග විය යුතුයි, මේවා අනුව මම ක්‍රියාත්මක විය යුතුයි, මේවා තමයි මගේ මේ සිතුවිලි" කියලා හිතට වහල් වෙච්ච බවක් කලින් තිබුණා. නමුත් මේ අවස්ථාවේදී තමන්ට තේරෙනවා

මේ සිතුවිලි කියන්නෙත් හුදෙක්ම සිතුවිලි පමණයි. මේවා යම් යම් හේතු නිසා හටගන්නවා. තමන්ගේ මැදිහත් වීමකින් තොරවම ඒවා අවසන් වෙලා යනවා. ඒ කියන්නේ තමන්ගේ කිසිම බලාපොරොත්තුවක් තිබුණේ නැහැ මේ සිතුවිලි හටගනී කියලා. නමුත් තමන්ගේ මැදිහත් වීමකින් තොරව සිතුවිලි හටගත්තා. දැන් හැබැයි මේ කිසිම සිතුවිල්ලක් කලින් වගේ 'මගේ සිතුවිලි' කරගන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට හුදු සිතුවිලි පමණයි. දැන් ඒ මට්ටමට සංස්කාර ධර්ම සංස්කාර මට්ටමින්, අනුන්ගේ වශයෙන් දැකගන්නට පුළුවන් නම්, අන්න මෙයාට ලොකු සහනයක් එනවා. ඇයි මේවා 'මම' 'මගේ' කරගන්නේ. ඉතින් එක අතකින් ලොකු සහනයක්. බරක් බිමින් තිබ්බා වගේ ස්වභාවයක් තමන්ට දැනිලා, "අභිප්පමොදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" ලොකු ප්‍රමෝදයක් ඇති වෙනවා, සිත පිනායන ස්වරූපයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. මොකද දැන් ඉස්සර වගේ හිතට වහල් වෙන ස්වභාවයක් නැහැ. හටගන්නා සිතුවිල්ලක් පාසා "ඒ ඔස්සේ මම වග විය යුතුයි, ඒ ඔස්සේ මම ක්‍රියාත්මක විය යුතුයි" කියලා නීතියක් දැන් නැහැ. දැන් තමන්ට 'තමන්ගේ කියන' - අපි ඒ වචනය පාවිච්චි කරමු - තමන්ගේ හිතේ ඇති වෙන සිතුවිලි, තමන්ගේ නොවෙන සිතුවිලියි කියලා දැකගන්න හැකියාවක් ලැබෙනවා.

ඊළඟට මේ විදිහට කටයුතු කරන කෙනාට, තව දුරටත් මේ කටයුත්තේම ක්‍රමානුකූලවම යෙදෙන්න යෙදෙන්න දැන් එක්තරා අන්දමකට බරක් බිමින් තිබ්බා වගේ ස්වභාවය, හිතත් සැහැල්ලු වුණා වගේ ස්වභාවය නිසා මේ කටයුත්තට තව දුරටත් යෙදිලා, මේ කටයුත්තටත් අනුග්‍රහ කරන ස්වභාවය බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා. "සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" දැන් හිත තව දුරටත් එකඟ කරනවා. දැන් මේකේ තව දුරටත් සමාදන් කරනවා. මේ කටයුත්තට තව අනුබල දෙනවා. දැන් සිතුවිලි එන්නත් අරිනවා. ආවාට අල්ලාගන්නේ නැහැ. යන්නත් අරිනවා.

ඊළඟට ඒකත් හොඳින් කෙරුණා නම් "විමොචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" චිත්තානුපස්සනා කොටසේ අන්තිම

අදියරේදී හම්බ වෙනවා. දැන් මේ හටගන්නා තාක් දේවල් තමන්ගේ කරගන්නේ නැතිව යන්න අතහැරියා නම් හිත අරමුණුවලින් මිදෙනවා. හිත අරමුණුවලින් නිදහස් වෙනවා. හිත අරමුණුවලින් හිස් වෙනවා. තමන් මෙතෙක් කාලයක් අරමුණු ඔස්සේ පවත්වපු සතිය දැන් අරමුණුවලින් තොර සතියක් බවට පත් වෙනවා. එක අතකින් අපට භුක්ති විඳින්න පුළුවන් විදිහේ කිසිම ආතතියකින් තොර ඝර්ෂණයකින් තොර පරිළාහයකින් තොර චිත්ත මට්ටමක් අන්න ඒ තැනැත්තාට හම්බ වෙනවා. "විමොචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති".

දැන් හිත මුදවාගනිමින්, අරමුණුවලින් හිත මුදගනිමින්, කෙලෙස්වලින් හිත මුදගනිමින්, නීවරණ ධර්මවලින් හිත මුදගනිමින්, සංකල්පවලින් හිත මුදගනිමින්, සංයෝජනවලින් හිත මුදගනිමින්, නිමිතිවලින් හිත මුදගනිමින්, සඤ්ඤාවලින් හිත මුදගනිමින් මේ සියලුම දේවල්වලින් හිත මුදගනිමින් - මොන වචනවලින් කිව්වත් කමක් නැහැ, මේ සියලු සංස්කාරවලින් හිත මුදගනිමින් - බොහොම සැහැල්ලු ස්වභාවයකට, අරමුණුවලින් තොර ස්වභාවයකට ඔන්න හිත පත් වෙනවා. අපි දැන් ස්පර්ශ කරන්නේ හිතේ තියෙන ප්‍රභාස්වර තත්ත්වයයි. අපි මේ තත්ත්වයේ වටිනාකම තේරුම් අරගත්තේ නැත්නම්, තව දුරටත් ඔන්න මොනවා හරි කරන්න උත්සාහවත් වෙනවා. දැන් මේ මට්ටමේදී අපි අත දලා මැදිහත් වෙලා, අපි මොනවා හරි දෙයක් කළා නම්, අන්න සංස්කාර පහළ කළා වෙනවා.

දැන් මේ මට්ටමේදී පින්වත්නි, ඇත්ත වශයෙන්ම කළ යුත්තේ, 'කරන' භාවනාවක් නොවෙයි, 'කෙරෙන' භාවනාවකට ඉඩ හැරීමයි. ලොකු ස්වාමීන්වහන්සේ කියනවා වගේ Auto piloting දන්න තමයි දැන් තියෙන්නේ. කෙරෙන්න ඉඩ දීලා අපි පැත්තකට යන්න ඕනෑ. අපි මැදිහත් වෙන්න ගියොත් අපි අත පොවන්න ගියොත් අන්න අනාකූල ප්‍රවාහය ආකූල කරගන්නවා. මේ මට්ටමේදි සිත ඉතාම සැහැල්ලුවෙන් විවේකීව නිස්කලංකව තැන්පත් වෙලා, ගෙදර ආව වගේ නැවතිලා තියෙනවා. හැබැයි මේ නැවතිච්ච ස්වභාවය ස්ථිර නැහැ. මොකද, තාම ආසව අනුසය ධර්ම හරහා සිතුවිලි පහළ

වෙනවා. අන්න ඒවට මොකද කරන්නේ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී විස්තර කරනවා. ඒක තමයි අද අපි විශේෂයෙන් සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

ධම්මානුපස්සනා කොටසට එළඹෙනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "අනිච්චානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, 'අනිච්චානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" දැන් මේ පින්වතුන් විශේෂයෙන් මතක තබාගන්න වටිනවා - මේ ක්‍රමානුකූලව ආපු ගමනක් තියෙන්නේ, එක පාරටම පැනපු ගමනක් නොවෙයි තියෙන්නේ. ක්‍රමානුකූලව කායානුපස්සනා කොටසත් පසු කළා, එතෙන්දී තමන්ගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රමයෙන් සංසිඳුණා. ඊළඟට ක්‍රමානුකූලව වේදනානුපස්සනා කොටසත් පසු කළා. එතෙන්දි වේදනාවන් සඤ්ඤවන් සංසිඳුණා. ඊළඟට ඒකත් පසු කරලා, දැන් මේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී හිතේ හටගන්නා විවිධාකාර ස්වභාව තමන්ගේ කරගන්නේ නැතිව, ඒවායින් එක්තරා අන්දමකින් ඈත් වෙලා, දුරස්ථ වෙලා, 'සිතුවිලි' සිතුවිලි වශයෙන් දැකගන්න, අනුන්ගේ වගේ ස්වභාවයකින් දැකගන්න ලැබුණා. ඒ හරහා එක්තරා අන්දමක විමුක්තියක් පහළ වුණා. හිත නිදහස් වුණා. හිතේ ලොකු හිස් බවක්, ශූන්‍ය ස්වභාවයක් හටගත්තා.

අපි එදිනෙදා ජීවිතයේදී කිසිම භාවනාවකින් භාවිත නොකළ මනසක්, භාවනාවකින් වඩපු නැති මනසක් ගැන හිතල බැලුවොත්, අතොරක් නැතිව සිතුවිලි පහළ වෙනවා. දැන් පින්වත්නි, එබඳු අවස්ථාවක චිත්තානුපස්සනාවකටවත් ධම්මානුපස්සනාවකටවත් මොන භාවනාවකටවත් ඉඩක් නැහැ. ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැනගැනීමේ හැකියාවක් නැහැ. නමුත් දැන් ක්‍රමානුකූලව භාවනාවක් දියුණු කරගෙන යනකොට, වඩාගෙන යනකොට දැන් මේ පත් වෙලා තියෙන තත්ත්වයේදී එක්තරා අන්දමක නිදහස් බවක් තියෙනවා. නිදහස් බවේ ඉඳගෙන තව දුරටත් නිරීක්ෂණය කරගෙන ඉන්නකොට, මැදිහත් වීමකින් තොරව නිරීක්ෂණය කරගෙන ඉන්නකොට, ඔන්න යම් සිතිවිල්ලක් පහළ වෙනවා. අපි හිතලා පහළ කරගන්නවා නොවෙයි. අපි උවමනාවෙන් හිතුවා නොවෙයි. යම් හේතුවක් නිසා

ඔන්න සිතුවිල්ලක් පහළ වුණා. දැන් අර විවේක ස්වභාවයෙන් ඉඳලා මේ සිතුවිල්ල පහළ වුණ නිසා, විවේක ස්වභාවය ඇසුරු කරමින් ඉන්දැද්දී මේ ස්වභාවය පහළ වූ නිසා, තමන්ටම මේ සිතුවිල්ලේ ආරම්භය බොහෝම පැහැදිලිව දැකගන්න අවස්ථාවක් තියෙනවා. මේ සිතුවිල්ලත් යම් කිසි හේතුවක් නිසා පහළ වුණා. දැන් අපි මධ්‍යස්ථව බලාගෙන ඉන්නවා. බලාගෙන ඉන්දැද්දී තේරෙනවා, දැන් මේ සිතුවිල්ල එයාට ඕනෑ විදිහට අපි උල්පන්දන් දුන්නේ නැත්නම්, අපි ඒකට අනවශ්‍ය ලෙස ඇල්මක් කළේ නැත්නම්, ඒක ඉක්මනට යවන්න අපි වෙහෙසක් දැරුවේ නැත්නම්, එයා ඒ හටගත්ත හේතු නිසාම පහළ වෙලා, යම් පමණකට පෙරළියක් කරලා, යම් පමණක රඟපෑමක් කරලා, අපේ මැදිහත් භාවයකින් තොරව, ඒ සිතුවිල්ලම නැති වෙලා යනවා.

ඉතින් මේක නැවත නැවත නිරීක්ෂණය කරන්න නිරීක්ෂණය කරන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "අනිච්චානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" දැන් මේ යෝගාවචරයාට තියෙන්නේ බලාගෙන ඉඳීම පමණයි. බලාගෙන ඉඳලා 'අනේ මේවා මේ යනවා නේද', 'මම මේවා උවමනාවෙන් පහළ කරගත්ත සිතිවිලි නෙවෙයි නේද?' 'මේවා මගේ ඒවා නෙවෙයි නේද?' 'මේවා මේ ආවාට, දිගට ඉන්නේ නැතිව යනවා නේද?' කියලා, දැන් තියෙන්නේ එක්තරා අන්දමක අනිත්‍ය තත්ත්වය අත්දැකගන්නා ස්වභාවයක්. අනිත්‍ය තත්ත්වයට සාක්ෂි දරන ස්වභාවයක්. ඇස් පනාපිට මේ සිතුවිල්ලට අත් වන ඉරණම දිහා තමන් මැදිහත් වීමකින් තොරව බලා ඉන්න, විරාගීව බලන ගතියක්.

දැන් පින්වත්නි, මේ දේ නැවත නැවත වෙන්න වෙන්න දැන් මෙතනත් "සික්ඛති" කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ අවධාරණය කරන්නේ, කියන්නේ, නිකන් දැනගැනීමක් නොවෙයි. මේ සඳහා අපි යෙදෙනවා. මේක දැකගැනීම සඳහා අපි හික්මෙනවා. ඉතින් මේක දවසක් දෙකක් කරලා, ඊළඟ අදියරවල් එක පාරටම පහළ වෙයි කියලා කියන්න බැහැ. නමුත් මේ හිතට වෙන දේ, හිත තුළ මේ සිද්ධ වෙන යාන්ත්‍රණය, ක්‍රමානුකූලව සෑහෙන කාලයක් තිස්සේ නිරීක්ෂණය

කරනවා නම්, අන්න ඒ යෝගාවචරයාට තේරෙනවා මේක 'මගේ' කියාගැනීමෙන් කිසි තේරුමක් නැහැ. මොකද මට උවමනා විදිහට නොවෙයි මේවා පහළ වෙන්නේ, මට උවමනා කාලයක් මේවා පවතින්නේ නැහැ. ඒ වගේම මේවා මට උවමනා වෙලාවට නොවෙයි මාව අතහැරලා යන්නේ. ඉතින් මේ කාරණා තේරෙනවා නම් එයාට ඇති වෙන්නේ මේවා පිළිබඳව තව දුරටත් එපා වීමක්. තව දුරටත් කලකිරීමක්. ඒ වගේමයි මේ පහළ වන තාක් සිතුවිලි විවිධ දෘෂ්ටි කෝණවලින් බලන්න පුළුවන්. ඇත්තටම බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතන අපිට මේ සූත්‍රයේදී පෙන්වලා දෙන්නේ "අනිච්චානුපස්සී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති" කියන කොටස. එතකොට අපිට පුළුවන් දැන් මේවා කලින් නොතිබී පහළ වුණා. පහළ වෙලා වෙනස් වුණා. වෙනස් වෙලා අපිට නොකියාම ගියා කියලා මේ ඇති වීම, නැති වීම පිළිබඳව දැනුවත් වෙන්න. ඒ වගේමයි - එහෙමත් නැත්නම් ඒ සිතුවිලිවල අන්තර්ගතය මඳක් නිරීක්ෂණය කරලා, මඳක් බලලා මේවා මොන වගේ හේතු නිසා පහළ වුණාද කියලා තේරුම්ගන්නත් පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් මේ සිතුවිලිවල සැඟවිලා තිබෙන, ඒවායේ අභ්‍යන්තරයේ අන්තර්ගත වෙලා තිබෙන කෙලෙස් ස්වභාව තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ඒවායේ තිබෙන සංයෝජන ධර්ම තේරුම්ගන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේක තවත් අන්දමකින් කියනවා නම්, මේ එක සිතුවිල්ලක් ඔන්න පැමිණියා. ඒකට ඇඳිලා තවත් සිතුවිල්ලක් පහළ වුණා. ඒකටත් ඇඳිලා තවත් සිතුවිල්ලක් පහළ වුණා. මේ විදිහට එකකට එකක් ඇඳී ඇඳී, හරියට ඉරටු කෑලි කිහිපයක් එකක් මත එකක්, එකක් මත එකක් තියාගෙන ගියා වගේ, ඉතාම දුබල සිතුවිලි රාශියක එකතුවක් වශයෙන්, ගොනුවක් වශයෙන්, ගොන්නක් වශයෙන් මේ සිතුවිලි තියෙනවා නේද කියලා, ඒ සිතුවිලි අභ්‍යන්තරයත් තමන්ට බලන්න පුළුවන්. අපි කියනවා, සාමාන්‍යයෙන් මේවා සංස්කරණය වෙච්ච ස්වභාවය දැකගන්න පුළුවන් නම්, අන්න එතනම අපි මේවට දෙන ශක්තිමත් භාවය, මේවට දෙන ප්‍රබල ස්ථානය නැති වෙලා ඒවා නිකම්ම හිස්, ශූන්‍ය ස්වභාවයකට, හර

සුන් ස්වභාවයකට, බොල් ස්වභාවයකට පත් වෙනවා. අපේ අවධානයට ලක් වෙනවත් එක්ක ඒවා නිකන් සුන් වෙලා යනවා. නිකන් බොඳ වෙලා යනවා.

එතකොට පින්වත්නි, මේක දකින්න දකින්න පහළ වෙන ප්‍රඥාව යෝගාවචරයා හිතලා ගන්න ප්‍රඥාවක් නොවෙයි. පොතෙන් පතෙන් කියවලා ගන්න ප්‍රඥාවක් නොවෙයි. තමන්ගේ ඇස් පනාපිට තමන්ගේ හිතේ සිද්ධ වෙන දේ නිරීක්ෂණය කරලා, ඇතුළත දියුණු වෙච්ච ප්‍රඥාවක්. කෙනෙක් තුළ මෙහෙම ප්‍රඥාව දියුණු වෙනවා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සිනො විහරතො චිත්තං විරජ්ජති" අන්න සිත විරංජනයට පත් වෙනවා. විරංජනයකට පත් වෙනවා කියන්නේ මේවා ගැන තිබ්බ සතුට, එහෙම නැත්නම් මේවාට බැහැගන්නා ස්වභාවය, මේවා අභිනන්දනය කරන ස්වභාවය, පහළ වන සිතුවිලි කුසල් හෝ අකුසල් හෝ මොනවා හරි වේවා, මේවා අගය කරන ස්වභාවය නැති වෙලා ගිහිල්ලා මේවා ගැන කලකිරෙනවා.

ඊළඟ අදියර බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා "විරාගානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, 'විරාගානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" දැන් මේ තැනැත්තාට තියෙන්නේ අර කලින් වගේ ලොකු උද්‍යෝගයක් නොවෙයි. දැන් තව දුරටත් ඇත් වෙලා. තව දුරටත් මගේ කරගන්නේ නැහැ. තව දුරටත් අර කලින් තිබ්බ උද්යෝගය නැහැ. ඒ වෙනුවට දැන් ඇල්මැරිච්ච ස්වභාවය තමයි, හිතේ තියෙන්නේ.

හැබැයි මෙතෙන්දී ඇතැම් කෙනෙකුට මේ විරාගය හරහා අනතුරකට ලක් වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. මොකද අපි මේ අවස්ථාවේදී භාවනාව එපා වීමක්, ගුරුවරුන් එපා වීමක්, ඉන්න ස්ථානය එපා වීමක්, මේ වගේ පැති දක්වා පවා විරාගය වර්ධනය වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් අපි මේ පිළිබඳව දැනුවත් වෙනවා නම්, මේ සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ ක්‍රමානුකූලව වඩපු භාවනාවක නිබ්බිදාවක්, දියුණු වීමක්, එහෙම නැත්නම් තමන්ට මේ ඇත්ත

වශයෙන් සිද්ධ වෙන දේ ඇස් පනාපිට දකලා මේ සිද්ධිය ගැන ඇල්මැරුණු ස්වභාවයක්, මේ සිද්ධියෙන් ඈත් වුණු ස්වභාවයක්, ඒකේ තමන්ගේ කලින් කෙලෙස් හරහා ඇදලා බැඳලා තිබ්බ ස්වභාවය අයින් වීමක් හරහායි මේ කලකිරීම ආවේ. මේක ප්‍රඥව නිසා පහළ වෙච්ච කලකිරීමක්ය කියලා මේ තැනැත්තා තේරුම්ගත්තා නම්, අන්න පින්වත්නි, මේක අපිට ප්‍රඥා මට්ටමකින් දකගන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් මේ අවස්ථාවේදී අපිට භාවනාව එපා වෙනවා. මේ අවස්ථාවේදී මේ මොන වදයක්ද කියලා, කරගෙන හිටිය භාවනාව අත්හැරලා දන්න සිද්ධ වෙනවා. හිතෙනවා. ඉතින් මේ අවස්ථාවේදී අපි නුවණ පහළ කරගත යුතුයි. මේක මේ භාවනාවේ ප්‍රතිඵලයක්. ප්‍රඥවෙන් තමයි කලකිරිච්ච බවක් ඇති කරල තියෙන්නේ.

මේකට හොඳ උපමාවක් පොත්වල එනවා. ඊට අනුරූපව මම හිතුවා, එදිනෙදා ජීවිතයට ගැළපෙන්න උපමාවක් දෙන්න. දැන් අපි හිතමු - අපි කඩේකට ගිහිල්ලා, දැන් අවුරුදු කාලෙට එහෙම කඩපළවලට ගිහිල්ලා, වළං තෝරනවා. අපි වළං තෝරන්න ගියාම ඒ පැත්ත බලනවා. මේ පැත්ත බලනවා. හොඳට පිච්චිලා තියෙනවාද කියලා බලනවා. ඊළඟට උඩට අල්ලලා තට්ටු කරලත් බලනවා. තට්ටු කරලා බලපුවහම බොල් හඬක් ඇහුණා නම්, පේන්නත් අහසටත් අල්ලලා බලපුවහම පුංචි සිදුරක් තියෙනවා නම්, කොයි තරම් හොඳට පිච්චිලා තිබුණත්, තමන් බලාපොරොත්තු වන ප්‍රමාණයේ එකක් වුණත් අපි ඒක ගන්නේ නැහැ. මොකද ඒකේ හිලක්. ඒකේ සිදුරක්. දැන් මුලදීම තමයි මේ තත්ත්වය අපට තේරුණේ. මොකද අපි තාම ගත්තේ නැහැ. මුදල් ගෙව්වෙත් නැහැ. අපි තාම පරීක්ෂා කරනවා. පරීක්ෂා කරද්දී තේරුණා නම් මේ වළදේ යම් සිදුරක් තියෙනවා කියලා, වළදේ කැඩිච්ච තැනක් තියෙනවා, මේ වළඳ මට හරි නැහැ කියලා, ඒ වළඳ අපි ගන්නේ නැහැ. ඒ වගේ ධර්මයේ සඳහන් වෙනවා, තමන් ගාව තිබිච්ච දේ, තමන් නිරීක්ෂණය කරමින් හිටපු දේ බාල බඩුවක්ය, ඒක දෝෂ සහගතය කියලා තේරුණා නම්, ඒක ප්‍රඥවන්තයා තමයි තේරුම්ගන්නේ, මේක හරි යන්නේ නෑ මට. ඒ

නිසා මම මේක අතහැරලා දනවා. අන්න ඒ වගේ තමන් මෙතෙක් හොඳයි කියලා හිතාගෙන හිටිය එක තමයි මේ ගත්තේ. දැන් අපි තියෙන තරම් ඔක්කොම වළං අයින් කරලා, ඒකෙන් එකක් තෝරාගෙන ඒක තමයි මේ පරීක්ෂා කරන්නේ. ඒක පරීක්ෂා කරද්දී තමයි ඒකෙත් සිදුරක් හම්බ වුණේ. එතකොට ඒක අනිත් ඒවයින් ඔක්කොම තෝරලා මේකයි මම ගන්නේ කියලා, සිදුරක් තිබුණත් කමක් නැහැ, මම මේක අරන් යන්න ඕනෑය කියලා හිතනවා නම්, ඒක අපේ මෝඩකම.

අන්න ඒ වගේ මේ අවස්ථාවේදී මේක ප්‍රඥාවෙන් තේරුම්ගත යුතුයි. දැන් මේ සිදුරක් දකගැනීම, අහු වෙන්න තිබ්ච්ච තැනකට අහු නොවී එතනින් ගැලවීමක්. ඒ නිසා මෙතෙන්දි ප්‍රඥාවෙන් දත යුතුයි. දැන් මේ ඇත්ත ඇති හැටියෙන් වැටහෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ දිගට තියෙන දෙයක් කියලා නිත්‍යයි කියලා හිතාගෙන හිටිය දෙයක්, මගේ කියලා හිතේ තියාගෙන හිටිය දෙයක්, සුබයි කියලා හිතාගෙන හිටිය දෙයක්, දැන් අනිත්‍යයි කියා වැටහෙනවා නම්, අසුභයක් කියලා වැටහෙනවා නම්, හිස් දෙයක් කියලා වැටහෙනවා නම්, බොල් දෙයක් කියලා වැටහෙනවා නම්, එතෙන්දී අපිට එපා වීමක් සිදු වීම, අපට යහපතක් වීම පිණිසමයි සිදු වෙන්නේ. එහෙම නැතිව මේක සියල්ල අතහැරලා දලා, භාවනාවත් අතහැරලා දන්න යනවා වගේ අනවශ්‍ය පියවරක් ගන්න හේතුවක් නොවෙයි. ඒ වෙනුවට තමන්ට ඇස් පනාපිටම මේ සංස්කාර ධර්මවල අනිත්‍යත්වය වැටහීම, ඒ හරහාම විරාගයක් පහළ වීම අපි ප්‍රඥාවෙන් තේරුම්ගත යුතුයි. මේක සුබ ලකුණක්. මේක භාවනාවේ ප්‍රතිඵලයක්. මේ නිබ්බිදාව හරහායි ඉස්සරහට යන්න තියෙන්නේ. නිබ්බිදාව කියන්නේ විදර්ශනා ඥානයක් කියලා හරි, තමන් මොන අර්ථයකින් හරි මේ අවස්ථාවට යම් වටිනාකමක් දීලා, වටිනාකම හොඳින් තහවුරු කරගෙන තව දුරටත් ඉස්සරහට යනවා නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊළඟ අදියරත් අපිට පෙන්වා දෙනවා "නිරොධානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති"

දැන් මේ යෝගාවචරයා සෑහෙන්න පරිණත වෙච්ච යෝගාවචරයෙක්. එයාට කලින් වගේ යමක හටගැනීම විතරක්

දැකගන්න උත්සාහයක් නොවේ දැන් තියෙන්නේ. ඇස් පනාපිට තමන් දකින සංඥාවක, තමන් අත්දකින යම් වේදනාවක, තමන්ට පහළ වෙන සිතුවිල්ලක, අවසානය දැකගන්නත් පෞරුෂයක් දැන් ඒ තැනැත්තාට ඇති වෙලා. මොකද දැන් තමන්ගේ කරගන්නේ නැහැ මේ කිසිම දෙයක්. ඒ වගේමයි, මේ අවසානය දැකගැනීම, වය පක්ෂය දැකගැනීම එක්තරා අන්දමකින් අපි කලින් නොකළ දෙයක්. දැන් බුද්ධ දේශනාවට අනුව අපට තේරෙනවා. "නිරොධානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, 'නිරොධානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" දැන් ඔන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව එක් කරගෙන යන්නේ මේ හටගත්ත දේ හටගන්නා ස්වභාවයම දකිනවා වෙනුවට, හටගත්ත දේවල් අනිවාර්යයෙන්ම අවසන් වෙලා යනවා, නිරෝධයට පත් වෙනවා යන්න අවබෝධ කරන්නයි. මේ නිරෝධානුපස්සනාවෙදී, නිරෝධය දැකීමට මුල් තැන දෙනවා. ඒ නිරුද්ධ වීමට පස්සේ, නැවතත් හැබැයි යම් අවකාශයක් තියෙන්නත් පුළුවන්, අලුතින් යමක් හටගන්නේ නැතුවත්!

අන්න එතකොට චිත්තානුපස්සනාව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වපු "විමොචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති" කියන මට්ටම නැවතත් ස්පර්ශ වෙනවා. දැන් ධම්මානුපස්සනාව චිත්තානුපස්සනාව සැහෙන්න එකට ඇඳිලා තියෙනවා. මෙහෙම එකට ඇඳිලා තියෙන ධම්මානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා කොටස්වල යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් බොහොම මැදිහත්ව යෙදෙනවා නම්, අන්න ඒ තැනැත්තාට තේරෙනවා මම මේ ඕනෑවට වඩා දඟලලා මේ දේ කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. දැන් මේ දේ මට නොකියා ආව නම්, යම් කිසි සිතුවිල්ලක් ආවා නම් මම අත දැම්මේ නැතත් මේ දේ එහෙම්ම යනවා. ඉතින් මම අත පුච්චගන්න උවමනාවක් නැහැ. ඒ නිසා වැඩිය දුක් ගන්නේ නැතිව වැඩිය කරදර වෙන්නේ නැතිව ආපු දේට යන්න ඉඩ ඇරලා, අන්න ආපු දෙයත් යනවා නේද කියලා "පටිනිස්සග්ගානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, 'පටිනිස්සග්ගානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ධම්මානුපස්සනාවේ අන්තිම පියවරින් පෙන්වලා දෙනවා. දැන් මේ

අතහැර දමමින්ම ආශ්වාස ක්‍රියාවලියේ යෙදෙනවා. අතහැර දමමින්ම ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ යෙදෙනවා. ඒ කියන්නේ, දන්නවා දූන් තමන්ගේ මැදිහත් වීමකින් තොරවත් දූන් මේවා යනවා. ආවා නම් අනිවාර්යයෙන් යනවා.

මෙම පටිනිස්සග්ගානුපස්සනාවේ පැති දෙකක් පොතපතේ පෙන්නලා දීලා තියෙනවා. එක පැත්තක් තමයි "පරිච්චාග පටිනිස්සග්ගය". ඒ අවස්ථාවේදී පැමිණෙන සිතුවිල්ල අපි අතහැරලා දනවා. දෙවන අවස්ථාව තමයි "පක්ඛන්දන පටිනිස්සග්ගය". ඒ අවස්ථාවේ දී අපේ අවධානය නැවතත් විවේක ස්වභාවයට, අනිස්සිත ස්වභාවයට යොමු කරනවා. මෙලෙස දිගට භාවනා කිරීම හරහා විවිධ කෙලෙස් දුර්වල වෙවී දුර්වල වෙවී යනවා. ආශ්‍රව ක්ෂය වෙවී යනවා.

පින්වත්නි, අපි මේ විදිහට අපේ සිතුවිලිම නිරීක්ෂණය කිරීම, එක්තරා අන්දමකින් මේ භාවනාවේ සෑහෙන විචිත්‍ර අවධියක් කියන්න පුළුවන්. මොකද චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා කොටස් සෑහෙන සතිමත් බවකින් යුක්තව, හදගත්ත එකග බවකින් යුක්තව, අර තේරුම්ගත්ත හිස් බවකුත් ඇසුරු කරමින්, තේරුම්ගත්ත විවේක ස්වභාවයකුත් ඇසුරු කරමින් යෝගාවචරයෙක් වඩනවා නම්, අන්න අපේ හිතේ තැන්පත් වෙලා තියෙන ආශ්‍රව, අනුශය ධර්ම තව තව තව තව කැකෑරී කැකෑරී එන්න පටන්ගන්නවා.

මේ විදිහට පින්වත්නි, ධම්මානුපස්සනාව සිද්ධ වෙන්න සිද්ධ වෙන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් "සො යං තං අභිජ්ඣාදෙමනස්සානං පහානං තං පඤ්ඤාය දිස්වා සාධුකං අජ්ඣුපෙක්ඛිතා හොති" කලින් යම් පමණක දෙම්නසක් හිතේ තිබුණානං, යම් පමණක ආතති ස්වභාවයක් හිතේ තිබුණානං මේ කටයුත්තේ යෙදීම හරහා ඒ ආතතිය දුරු වෙලා යනවා. දූන් අපිට අපේ හිතේ කොයිම අවස්ථාවක හරි ආතතියක් ගොඩනැගිලා තියෙනවා නම්, කොයිම අවස්ථාවක හරි නිකං බර ගතියක්, නිකං හැකිළිච්ච ස්වභාවයක්, හිතට බරක් දූවෙන ස්වභාවයක් ඇවිල්ලා තියෙනවා නම්, අපිට පොඩ්ඩක් බලන්න පුළුවන් නම් ආපස්සට

අඩියක් අරගෙන කොහෙද මම අල්ලාගෙන ඉන්නේ, කොහෙද මම පැටලිලා ඉන්නේ කියලා අපිට තේරෙනවා නම්, අන්න එතකොට පින්වත්නි, අපිට චිත්තානුපස්සනාවක් ධම්මානුපස්සනාවක් කරන්න පුළුවනි.

ඒ වගේමයි තමන්ට ඒ දේ වැටහෙන්න නම්, තමන් ඇසුරු කරපු විමුක්ත ස්වභාවයක් නිදහස් ස්වභාවයක් තියෙන්න ඕනෑ. ඒ නිදහස් ස්වභාවය ඇසුරු කරපු පමණට තමයි, ඊට සාපේක්ෂකව තමයි අපට වැටහෙන්නේ, වර්තමානයේ යම් ආතතියක් හිතට ඇවිල්ලා තියෙනවා නම්, ඒ ආතතිය කොයි තරම් වෙහෙසක්ද කියලා. එහෙම නැත්නම් අපි මුළු ජීවිත කාලයම ගත කරන්නේ වෙහෙසකරව නම්, මුළු ජීවිතයම ගත කරන්නේ ආතතියක නම්, අපිට මේ ආතතියේ 'ආතතිගත ස්වභාවය' තේරෙන්නේ නැහැ. හරියට මාළුවෙක් වතුරෙම ඉන්නකොට වතුරෙන් තොර ස්වභාවයක්, ගොඩබිමක් තියෙනවා කියලා ඌට තේරෙන්නේ නැහැ. අන්න ඒ වගේ අපිත් විමුක්ත ස්වභාවයක්, හිතේ අරමුණුවලින් තොර ස්වභාවයක් අත්දැකලා නැත්නම්, හිතේ අරමුණුවලින් තොර ස්වභාවයක්, අරමුණුවලින් වියුක්ත ස්වභාවයක් තියෙනවා කියන එක තේරෙන්නේ නැහැ. ඒක නිසා මේක එක චිත්තක්ෂණයකදී ඇති වුණාට ප්‍රමාණවත් නැහැ. අපි මේකේ වියුක්ත ස්වභාවය, අරමුණුවලින් තොර ස්වභාවය, එක්තරා අන්දමකින් හිතට පුරුදු කරගන්න ඕනෑ. හිතට හුරු කරගන්න ඕනෑ. එතකොට තමයි මේ අරමුණුවලින් තොර ස්වභාවය කොයි තරම් නම් සහනයක්ද, කොයි තරම් සැහැල්ලුවක්ද, මේ අරමුණුත් එක්ක කරන දඟලිල්ල කොයි තරම් නම් වෙහෙසක්ද කියලා ඒ තැනැත්තාට තේරෙන්න ගන්නේ. එතකොට තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු ඒ තත්ත්වය, "පඤ්ඤාය දිස්වා සාධුකං අජ්ඣුපෙක්ඛිතා හොති" යන්න වැටහෙන්න ගන්නේ.

දැන් ප්‍රඥාවෙන් දකිනවා මේ අරමුණුවල තියෙන දරථය, අරමුණුවල තියෙන වෙහෙස. මේක දකින්න දකින්න මේ 'අජ්ඣුපෙක්ඛිතා' කියලා කියන්නේ දැන් උපේක්ෂාවක් හැදෙනවා. මොකද, දැන් තේරෙනවා කලින් වගේ මම මැදිහත් වෙන්න ගියොත්

ඔන්න මම ගාගන්නවා, මම මැදිහත් වෙන්න ගියොත් ඔන්න මම ඇඳගන්නවා. මැදිහත් වෙන්න ගියොත් මම මේ සිද්ධියට දායක වෙනවා. ඒ වෙනුවට මම මැදිහත් වෙන්නේ නැතිව, මම අත දන්නේ නැතිව ඉන්නවා. මැදිහත් වෙනවා කියන වචනයෙන් අදහස් කළේ ක්‍රියාවලියට බාධා කරනවා, ක්‍රියාවලියට මම අත පොවනවා කියන එකයි. ඒ වෙනුවට මේ අවස්ථාවේදී, ක්‍රියාවලිය වෙන්න ඉඩ හැරලා බලන් ඉන්නවා. දැන් මේ කථා කරන්නේ හැබැයි පින්වත්නි, මතක තියාගන්න, ධම්මානුපස්සනාවේ කොටසක්. මේ ක්‍රියාවලියේදී දේවල් සිද්ධ වෙන්න ඉඩ හරිනවා නම්, තමන් ඒ දිහා සාක්ෂිකාරයෝ වෙනවා පමණක් නම්, අන්න අපි තුළ ක්‍රමානුකූලව තව තව, තව තව, උපේක්ෂාව දියුණු වෙනවා.

ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතෙන්දී මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී විශේෂයෙන් මතක් කරන්නේ, "සො යං තං අභිජ්ඣාදෙමනස්සානං පහානං තං පඤ්ඤාය දිස්වා සාධුකං අජ්ඣුපෙක්ඛිතා හොති" තමන්ගේ හිතේ යම් පමණක වේදනාවක්, යම් පමණක වෙහෙසක්, දරථයක් තිබුණා. නමුත් තමන් විවේක ස්වභාවයට තිබ්බ ඇල්ම නිසා, එහෙම නැත්නම් විවේක ස්වභාවයේ තිබෙන වටිනාකම තේරුම් අරන් තිබුණ නිසා, ඊට සාපේක්ෂකව දැන් මේ චිත්ත ස්වභාවයේ වෙහෙස තමන්ට දැනුණ නිසා, අන්න අතහැරියා, අන්න යන්න හැරියා. ඒක ග්‍රහණය කරගන්නේ නැතිව හිටියා. තමන් ඒක ඇතුළට රිංගගෙන හිටියා නම් එළියට ආවා. එළියට ඇවිල්ලා යන්න ඇරියා. එතකොට මේ තත්ත්වය හරහා තමන්ගේ හිත තව තව, තව තව නිදහස් වෙනවා. තමන්ගේ හිතේ තව තව උපේක්ෂාව දියුණු වෙනවා. එතකොට පින්වත්නි, මෙන්න මේ ස්වභාවය, මේ තත්ත්වය බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී මතු කරලා පෙන්වනවා.

ඉතින් මේ විදිහට ආනාපානසති සූත්‍රයේදී මුල් පියවර හතර කායානුපස්සනා වශයෙනුත් ඊළඟ පියවර හතර වේදනානුපස්සනා වශයෙනුත් ඊළඟ පියවර හතර චිත්තානුපස්සනා වශයෙනුත් අවසාන පියවර හතර ධම්මානුපස්සනා වශයෙනුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ

පෙන්වලා දෙනවා. ඉතින් අපි තව දුරටත් මේ සූත්‍රයෙන්ම ඉදිරියටත් සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙමු - මේ හරහා අපේ මාතෘකාවේ සඳහන් වෙන සතර සතිපට්ඨාන වැඩෙන ආකාරය, බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම වැඩෙන ආකාරය, බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කරගැනීම හරහා විජ්ජා විමුත්ති කියන ස්වභාවය වැඩෙන ආකාරය, තව දුරටත් ඉස්සරහට අපි සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙමු.

අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරන්න මම බලාපොරොත්තු වුණා වෙනත් සූත්‍රයකින් එක්තරා පාඨයක් ගෙනහැර පාමින්. "අනිච්ච සඤ්ඤ සූත්‍රය" කියලා සූත්‍රයක් හම්බ වෙනවා ඛන්ධ සංයුක්තයේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "අනිච්චසඤ්ඤ භාවිතා බහුලීකතා සබ්බං කාමරාගං පරියාදියති, සබ්බං රූපරාගං පරියාදියති, සබ්බං භවරාගං පරියාදියති, සබ්බං අවිජ්ජං පරියාදියති, සබ්බං අස්මිමානං පරියාදියති, සමූහනති" කියලා. දැන් මේ අපි කරපු භාවනාවට බුදුරජාණන් වහන්සේ දීපු සහතිකයක් වගේ. මොකද උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා, අනිච්ච සඤ්ඤව කෙනෙක් භාවිත කරනවා නම්, බහුලීකෘත කරනවා නම්, අන්න ඒ තැනැත්තාගේ සිත තුළ සියලුම කාමරාගය ප්‍රහාණය වෙනවා. 'පරියාදියති', ගෙවිලා යනවා. ඊළඟට සියලුම රූපරාගය ගෙවිලා යනවා. සියලුම භවරාගය ගෙවිලා යනවා. සියලුම අවිද්‍යාව ගෙවිලා යනවා. සියලුම අස්මිමානය ගෙවිලා යනවා. ඒ වගේම ඒවා සමූලඝාතනය වෙනවා. සම්පූර්ණයෙන් විනාශ වෙලා යනවා.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දීපු මේ සහතිකයත් තේරුම් අරගෙන, අපි මේ කරගෙන යන භාවනාව තව දුරටත් උනන්දුවෙන්, මේකට කල් ගත වෙනවා කියලා පසුබාන්නේ නැතිව, මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයේ තියෙන වටිනාකම තේරුම් අරගෙන, මෙබඳු වූ බුද්ධ ශාසනයක් ලැබීම නිසයි, මෙබඳු හැකියාවක්, මෙබඳු දෙයක් අපිට අහන්න ලැබුණේ කියලා තේරුම් අරගෙන, බුදුරජාණන් වහන්සේට පින් සිද්ධ වෙන්න අපිට මේ මාර්ගයක් ලැබිලා තියෙනවා නේද, අපේ හිතත් කෙලෙස්වලින් නිදහස් කරගන්න ඕනෑ කියලා තේරුම් අරගෙන ධර්මයේ නියැලෙමු. ඒ සඳහා අප සියලුදෙනාට අද

දින ධර්ම දේශනාවද යම් පමණක හෝ පිටුවහලක් වේවා!යි කියලා ධර්ම දේශනාව අවසන් කරමින් මම ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

5 | ආනාපානසති කායානුපස්සනාවෙන් බොජ්ඣඞ්ග දියුණු වීම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!!!

"ආනාපානසති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා මහප්ඵලා හොති මහානිසංසා. ආනාපානසති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපූරෙති. චත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලීකතා සත්ත බොජ්ඣඞ්ගෙ පරිපූරෙන්ති. සත්ත බොජ්ඣඞ්ගා භාවිතා බහුලීකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපූරෙන්ති"

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ එක්දින භාවනා වැඩ සටහනෙහි මාතෘකාව වශයෙන් තබාගත්තේ ආනාපානසතිය. මොකද අපේ මේ පින්වතුන් රාශියක්ම ආනාපානසතියම මූල කර්මස්ථානය වශයෙන් තබාගෙන තමයි භාවනාවේ නියැලෙන්නේ. ඒ වගේමයි, අපි ඇතැම් වෙලාවට පිම්බීම හැකිළීම කමටහන වැඩුවත් ඊට සමගාමීවමයි ආනාපානසතියත් වැඩෙන්නේ. ඒ නිසා අපි එක්තරා අන්දමකින් ආනාපානසතිය ගැන සෑහෙන්න ඉගෙනගන්නවා නම්,

මේ භාවනාව කරගෙන යනකොට අපේ හිතට මොකක්ද වෙන්නේ, මොන ගුණ ධර්ම අපේ සිත් සතන් තුළ වැඩෙනවද කියන එක පිළිබඳව සෑහෙන වැටහීමක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා අපි කල්පනා කළා ආනාපානසති සූත්‍රය මුල් තැන තියාගෙන මේ භාවනා වැඩ සටහන මෙහෙයවන්න. ඉතින් අපි දූන් දවස් කිහිපයක් තිස්සේ, මාස කිහිපයක් තිස්සේ, මේ භාවනා වැඩ සටහන කරගෙන යනවා. එතකොට අපි සාකච්ඡා වාර කිහිපයකදීම ආනාපානසතිය සම්බන්ධයෙන් ධර්ම දේශනා පැවැත්තුවා.

අපි මේකේ නිදනය සම්බන්ධයෙන් මතක් කරගත්තොත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ එක්තරා අවස්ථාවක මිගාරමාතු ප්‍රාසාදයේ වැඩ සිටිනවා, සංඝ පීතෘන් වහන්සේලා, මහා රහතන් වහන්සේලා සමග. ඒත් එක්කම අලුතෙන් පැවිදි වෙච්ච භික්ෂූන් වහන්සේලා රාශියක් වැඩ සිටලා තියෙනවා. ඒ සංඝ පීතෘන් වහන්සේලාගෙන්, මහ රහතන් වහන්සේලාගෙන් ඒ නවක භික්ෂූන් වහන්සේලා භාවනා උපදෙස් ලබාගන්නවා. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කල්පනා කරනවා, දූන් මේ සඟ පිරිස බොහෝම සමගි සම්පන්නව බණ භාවනා කටයුතුවල බොහොම සාර්ථකව නියැලෙන අවස්ථාවක්. මේ නිසා වස් වසලා ඉවර වෙලා වෙනත් ස්ථානයකට චාරිකාවේ යාම අහිතකරයි. ඒ නිසා දූන් මේ වස් තුන් මාසය අවසන් වුණත් තව සෑහෙන කාලයක් මිගාරමාතු ප්‍රාසාදයේම තමන්වහන්සේ වැඩ වාසය කරන බවට තීරණය කළා. මේ අනුව මහ රහතන් වහන්සේලාත් නවක භික්ෂූන් වහන්සේලාත් මේ ස්ථානයේම රැඳී සිටිමින් බණ භාවනා කටයුතු දියුණු කරගන්නවා.

ඉතින් නවක ස්වාමීන් වහන්සේලා ඇතැම් කෙනෙක් තමන් කලින් නොලබා හිටිය මාර්ග ඵල මට්ටම් දක්වා පත් වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කල්පනා කරනවා මේ භික්ෂුන් වහන්සේලා විවිධ භාවනාවල නිරත වෙනවා. මම මේ සියලුමදෙනාට ගැළපෙන්න යම් කිසි භාවනා කමටහනක් දේශනා කළා නම් ඉතාම වටිනවා කියලා තමයි, මේ භික්ෂු සංඝයා කැඳවලා ආනාපානසති සූත්‍රය දේශනා කරන්නේ. අපිට තේරෙනවා මෙතන විවිධ භාවනා දියුණු

කරගත් පිරිසකටයි ආනාපානසතිය දේශනා කරලා තියෙන්නේ. මෙතන උන්වහන්සේලා කළ විවිධ භාවනා පෙළගස්වලා තියනවා. ඒ නිසා එක පාරටම ආනාපානසතියට ආවා නොවෙයි. නමුත් ඒ සියලු භාවනාවලට ගැළපෙන භාවනාව හැටියට තමයි ආනාපානසතිය තෝරාගත්තේ. උන්වහන්සේලාට තව දුරටත් දියුණු වෙන්න දැන් ආනාපානසතිය දේශනා කරනවා.

ඒ වගේමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම ප්‍රබල ප්‍රකාශයක් කරනවා. දැන් මේ එකම ආනාපානසතිය වැඩීමෙන් සතර සතිපට්ඨානයකුත් දියුණු වෙනවා. ඒ වගේමයි සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්මත් දියුණු වෙනවා. අවසානයේ විජ්ජා විමුත්ති කියන ධර්මතා දෙකත් දියුණු වෙනවා. ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් මේ පින්වතුන් දන්නවා, බුදුරජාණන් වහන්සේ නිවන් දැකීම පිණිස ඒකායන මාර්ගය වශයෙන් දේශනා කරන්නේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම. "ඒකායනෝ අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ සත්තානං විසුද්ධියා" මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ නොයෙක් වර සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම වර්ණනා කරලා තියෙනවා. සතර සතිපට්ඨානයේ කායානුපස්සනාවේදී හම්බ වෙන කොටසක් තමයි ආනාපානසතිය කියන්නේ. හැබැයි ආනාපානසතියට දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ක්‍රමයක් හඳුන්වලා දෙනවා කොහොමද ආනාපානසතිය වඩන්නේ සතර සතිපට්ඨානයම වැඩෙන අන්දමට. එක්තරා අන්දමකින් මේක හරිම සුවිශේෂී අවස්ථාවක්. මොකද අපි ආනාපානසතිය වඩලා අපිට හිතුණොත් ආනාපානසතියෙන් වැඩෙන්නේ කායානුපස්සනා මට්ටමක් විතරයි කියලා, එතකොට මේ සූත්‍රයට අනුව අපිට තේරෙනවා, නැහැ ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ කියලා දෙන පිළිවෙලට වැඩුවොත් අන්න අපිට මේකෙන් කායානුපස්සනා මට්ටම විතරක් නොවෙයි වේදනානුපස්සනාවත් චිත්තානුපස්සනාවත් ධම්මානුපස්සනාවත් කියන මේ සතර සතිපට්ඨානයම ආනාපානසතියෙන් වඩාගන්න පුළුවන් කියලා. ඒ නිසා අපිට මේ ආනාපානසතිය සතර සතිපට්ඨානයම දියුණු කරගැනීම සඳහා භාවනා ක්‍රමයක්, කමටහනක් වශයෙන් භාවිත කරන්න පුළුවන්.

එතකොට පින්වත්නි, අපි පසුගිය දේශනාවලදී කොහොමද මේ ආනාපානසතියෙන් කායානුපස්සනාව දියුණු කරන්නේ කියලා සාකච්ඡා කළා. ඒ වගේම ආනාපානසතියෙන් වේදනානුපස්සනාව දියුණු කරන්නේ කොහොමද කියලාත් සාකච්ඡා කළා. ඒ වගේම ආනාපානසතියෙන් චිත්තානුපස්සනාව දියුණු කරන්නේ කොහොමද කියලාත් සාකච්ඡා කළා. ඒ වගේම ආනාපානසතියෙන් ධම්මානුපස්සනාව දියුණු කරන්නේ කොහොමද කියලාත් සාකච්ඡා කළා. එතකොට අපිට තේරෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ පියවර දහසයකින් පෙන්වලා දීලා තියෙනවා. පියවර හතරක් මුලින්ම හඳුන්වලා දෙනවා. ඒ සතර ආකාරයෙන් ආනාපානසතිය දියුණු කරනකොට කායානුපස්සනාව වැඩෙනවා. ඊළඟ පියවර හතර පරිදි ආනාපානසතිය දියුණු කරනකොට වේදනානුපස්සනාව වැඩෙනවා. ඊළඟ පියවර හතර අනුව කටයුතු කරනකොට චිත්තානුපස්සනාව වැඩෙනවා. ඊළඟ පියවර හතර අනුව කටයුතු කරනකොට ධම්මානුපස්සනාව වැඩෙනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා දැන් මේ එකම ධර්මය, ආනාපානසතිය කියන එකම ධර්මය, දියුණු කිරීමෙන් සතිපට්ඨාන ධර්ම හතරක් වැඩෙනවා.

ඊළඟට පින්වත්නි බුදුරජාණන් වහන්සේ එතනින් නතර නොවී පෙන්වලා දෙනවා, ආනාපානසතිය කියන එකම ධර්මය වැඩීම හරහාම සතර සතිපට්ඨානයත් වැඩිලා, සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම හරහා කොහොමද සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම වැඩෙන්නේ කියලා. එක අතකින් අපි දන්නවා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ අපේ සිත් සතන් තුළ සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම දියුණු කරගැනීම. මේ පින්වතුන් අහල ඇති සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම වශයෙන් සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම. ඊට පසුව අපිට හම්බ වෙනවා සතර සම්‍යක් ප්‍රධාන වීර්ය ධර්ම, සතර ඍද්ධිපාද ධර්ම, පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, පංච බල ධර්ම, සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කියන මේ බෝධි පාක්ෂික ධර්ම තිස්හතක් අපේ සිත් සතන් තුළ දියුණු කරගැනීමෙන් තමයි, අපි බලාපොරොත්තු වන නිවීම අපේ හිතේ ඇති කරගන්න

ලැස්ති වෙන්න ඕනෑ. ඉතින් යම් කිසි කෙනෙක් කියනවා නම් මේවා මේ තරම් කරන්න අවශ්‍ය නැහැ, එක පාරක් ඉඳගත්ත ගමන් අපිට අරහත්වය අවබෝධ කරගන්න පුළුවන් කියලා, ඉතින් ඒක විමසා බලන්න වටිනවා. මොකද බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මාර්ගය ක්‍රමානුකූලව වැඩෙන මාර්ගයක්. ක්‍රමානුකූලව වඩන මාර්ගයක්. ක්‍රමානුකූලව කෙලෙස් ප්‍රහීණ වන මාර්ගයක්. විවිධ සූත්‍රවල, පහාරාද සූත්‍රයේ එහෙම, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙනවා, මහ මුහුද එක පාරටම ගැඹුරු නොවී ක්‍රමානුකූලව අඩියෙන් අඩිය ගැඹුරෙන් ගැඹුරට යනවා. තමන් වහන්සේගේ ශ්‍රී සද්ධර්මයත් ඉතාම ක්‍රමානුකූලව තමයි ගැඹුරට යන්නේ, ඒ නිසා ක්ෂණික අරහත්වයක් තමන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරන්නේ නැහැ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

ඒ නිසා අපිත් තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ අපි මේ යන්න පටන් අරන් තියෙන මාර්ගය ක්‍රමානුකූලව වැඩෙන මාර්ගයක්. අපි කාටත් අපි ඉන්න තැනින් පටන්ගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ අපි මේ ආරෝපණය කරගත්ත මාර්ගයක නොවෙයි යන්නේ. වර්තමානයේ අපි පටන්ගන්නවා. අපි පටන්ගන්නකොට හිත ඉබාගාතේ යනවා. නානා ප්‍රකාර අරමුණුවල යනවා. කෙලෙස් අරමුණුවල හිත නියැලෙනවා. මේ විදිහට බොහොම නොහික්මුණු හිතක් තමයි අපි දැන් මේ හික්මවන්න උත්සාහවත් වෙන්නේ. එතකොට පින්වත්නි, මේ නොහික්මුණු හිතක්ය තමන්ට තියෙන්නේ කියලා මේක නම් කවදාවත් මට කරන්න බැහැ කියලා විපිළිසර වෙන්නවත් පසුගාමී වෙන්නවත් නෙවෙයි, ධර්මය තියෙන්නේ. මේ මට්ටමින් තමයි කවුරුත් පටන් අරන් තියෙන්නේ. මේ විදිහේ අදාන්ත හිතක් තමයි දාන්ත භාවයට, දමුණු බවට එදා බුදුරජාණන් වහන්සේත් මහ රහතන් වහන්සේලාත් පත් කරගෙන තියෙන්නේ කියලා, තමනුත් උන්වහන්සේලා දීපු ආදර්ශය හිතට අරගෙන, ඉන්න තැනින් පටන් අරගෙන තමයි අපිටත් යන්න තියෙන්නේ. ඒ නිසා අපි තේරුම්ගනිමු - අපේ හිත්වල කෙලෙස් තියෙනවා. අපේ හිත තවමත් ඉබාගාතේ දුවනවා. අපේ හිත කැමති කැමති අරමුණුවල වැටෙනවා. කොහොමද අපි එතකොට මේ

කැමති කැමති අරමුණුවල වැටෙන හිත, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මේ මාර්ගය භාවිත කරලා හික්මවාගන්නේ, ඉන් එහාටත් ගිහිල්ලා අද අපි සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන මේ අවබෝධයට තුඩු දෙන, අවබෝධයට හේතු වෙන බෝධි අංග, බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම කොහොමද අපි වඩාගන්නේ, කියන එක අපි තේරුම්ගනිමු.

දැන් අපි දැනටමත් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන දහසය ආකාර ආනාපානසති භාවනාව සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයම දියුණු කරගන්න යොදගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ අපිට වෙනමම කායානුපස්සනාවට එක භාවනා කමටහනකුත් ඊළඟට වේදනානුපස්සනාවට තව කමටහනකුත් චිත්තානුපස්සනාවට තවත් කමටහනකුත් ධම්මානුපස්සනාවට තවත් කමටහනකුත් අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ. මේ විදිහට ගියොත් බුදුරජාණන් වහන්සේම කියපු විදිහටම කළොත්, මේ එකම ආනාපාන සතියෙන්ම මේ වැඩ හතරම කරගන්න පුළුවන්. එක අතකින් ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේට පින් සිද්ධ වෙන්න අපිට තවත් මේ භාරදූර කාර්ය පහසු වෙලා තියෙනවා. මොකද උන්වහන්සේ ක්‍රමයක් පෙන්වලා දීලා තියෙනවා. මහණෙනි, මෙන්න මේ මේ විදිහට වඩන්න. මෙන්න මේ මේ විදිහට කරන්න. ඔන්න එතකොට සතර සතිපට්ඨානය මේ හරහා දියුණු කරගන්න පුළුවන්. එක අතකින් අපිට තිබුණු අමාරු කාර්ය බුදුරජාණන් වහන්සේ නිසා ඔන්න පින්වත්නි, පහසු වෙලා තියෙනවා.

දැන් අපි අද සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම සම්බන්ධයෙන් අපි අවධානය යොමු කළොත්, එක්තරා භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් අහනවා, ස්වාමීන් වහන්ස, මේ බොජ්ඣඞ්ග බොජ්ඣඞ්ග කියලා කියනවා, මොනවද මේ බොජ්ඣඞ්ග කියලා කියන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඍජුව ඒකට උත්තරයක් දෙනවා. "බොධාය සංවත්තන්තීති බො, භික්ඛු, තස්මා 'බොජ්ඣඞ්ගා'ති වුච්චන්ති" මහණ, අවබෝධයට හේතු වන අවබෝධයට තුඩු දෙන ධර්ම කියන නාමයෙන්, ඒ

අර්ථයෙන්, මේ ධර්මවලට බොජ්ඣඞ්ග කියන නම පාවිච්චි කරනවා කියලා. එතකොට පින්වත්නි, මොකක්ද මේ අවබෝධ වෙන්නේ. එක්තරා අන්දමකින් සත්‍යය අවබෝධ වෙනවා කියලා කියන්න පුළුවන්. චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වෙනවා කියලා කියන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් විජ්ජා විමුත්ති කියන, සාමාන්‍යයෙන් අපි මේ සූත්‍රයේදී පෙන්වා දෙන අවබෝධය ලබා දෙන්න තුඩු දෙන හේතු වන ධර්මතා කියලා කියන්න පුළුවන්. ඉතින් අපි සමහර වෙලාවට මේ කරුණු මොනවාද කියලා අහල තියෙනවා.

බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම හතක් ධර්මයේ විස්තර වෙනවා. සති, ධම්මවිචය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා කියලා. මේ විදිහට බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම හතක් දියුණු කිරීමෙනුයි, අවබෝධය ලබාගන්න අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා නම් ඒක ලබාගන්න හැකි වෙන්නේ. අපිට මේ බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම සත් තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මවලත් හම්බ වුණා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය විස්තර කරන්න කලින් බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම ගැනයි විස්තර කරන්නේ. අපි නැවතත් ඒ කරුණු මතක් කරගත්තොත්, සතර සතිපට්ඨානය මතක් කරනවා, ඊළඟට සතර සම්‍යක් ප්‍රධාන වීර්ය මතක් කරනවා, ඊළඟට සතර ඍද්ධිපාද මතක් කරනවා, ඊළඟට පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල ධර්ම මතක් කරලා ඔන්න ඊළඟට තමයි හම්බ වෙන්නේ සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම. දැන් පින්වත්නි, එක අතකින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙටි කරලා තියෙනවා. දැන් ආනාපානසතිය වඩලා, සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම දියුණු කරගත්තා. සතර සතිපට්ඨාන ධර්මවලින් ඔන්න ඊළඟට ඍජුවම ප්‍රකාශ වෙන්නේ සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ මාර්ගයේ කොහේ හරි සතර සම්‍යක් ප්‍රධාන වීර්ය ධර්ම, සතර ඍද්ධිපාද ධර්ම, පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, පංච බල ධර්ම ගැබ් වෙලා තියෙනවා. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඍජුවම ඒවා ගැන අවධානය යොමු කරන්නේ නැතිව, මේ අපි වඩන ආනාපානසතිය හරහා සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම වැඩෙන ආකාරය විස්තර කරලා දෙනවා. එක අතකින් අපි මේ කරගෙන යන භාවනාව නිවැරදිද කියලා අපිට පරීක්ෂා කරලා බලන්නත් පුළුවන් - බුද්ධ වචනයත්

එක්ක මේක ගැළපෙනවද කියලා. මොකද ඇතැම් කෙනෙක් සැක හිතන්න පුළුවන් ආනාපානසතියෙන් ඔක්කොම කරන්න පුළුවන්ද කියලා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතන පෙන්වලා දෙන්නේ ආනාපානසතිය වඩද්දී මේ පෙන්වලා දෙන කායානුපස්සනා කොටසේදී කොහොමද බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම වැඩෙන්නේ. වේදනානුපස්සනා කොටසේදී කොහොමද බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම වැඩෙන්නේ. චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී කොහොමද බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම වැඩෙන්නේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී කොහොමද බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම වැඩෙන්නේ - මේ විදිහට ඉතාම ක්‍රමානුකූලව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දීලා තියෙනවා. ඉතින් මේ පින්වතුන්ට මජ්ඣිම නිකායේ එන ආනාපානසති සූත්‍රය ගෙදර ගිහින් විමසලා බලන්නත් පුළුවන්. එතන පින්වත්නි, බොහොම නිරවුල්ව සඳහන් වෙනවා මෙන්න මේ විදිහට "යස්මිං සමයෙ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං, උපට්ඨිතාස්ස තස්මිං සමයෙ සති හොති අසම්මුට්ඨා. යස්මිං සමයෙ, භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො උපට්ඨිතා සති හොති අසම්මුට්ඨා, සති සම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො ආරද්ධො හොති"

මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු බුද්ධ වචනය ඒ සූත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා. යම් අවස්ථාවක යම් යෝගාවචරයෙක් මේ විදිහට කයෙහි කය අනුව බලමින් කටයුතු කරනවා නම් - අපි මෙතෙන්දී ආනාපානසතියට දලා කථා කළොත්, - ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය දිහා සතිමත්ව බලාගන ඉන්නකොට හිතට එනවා නම් යම් කිසි දෙම්නසක්, අපි ඒකත් බැහැර කරනවා. හිතට එනවා නම් යම් කිසි රාගයක්, ඒකත් බැහැර කරනවා. මේ විදිහට රාග දෝෂ කියන අන්ත දෙකෙන් මිදිලා, ඒ අන්ත දෙක මගහැරගෙන යම් කිසි කෙනෙක් බොහෝම සීරුවෙන් මේ විදිහට කායානුපස්සනාවේ යෙදෙනවා නම්, බොහෝ උනන්දුවෙන් කෙලෙස් තවන වීර්ය ඇතුව කෙනෙක් මේ විදිහට උනන්දුවෙන් කටයුතු කරනවා නම්, අන්න

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, ඒ අවස්ථාවේදී එළඹ සිටි සිහිය පටන්ගන්නවා. වෙනත් අරමුණුවලින් මුළා වෙන්නේ නැතිව, දැන් මේ ඇස් පනාපිට තියෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හිත එකඟ වෙනවා.

දැන් පින්වත්නි, බොහොම සීරුවෙන් මේ කටයුත්ත තේරුම්ගන්න වටිනවා. අපේ හිත නිරන්තරයෙන්ම අතීතය කරා දුවගෙන යනවා. අනාගත ප්‍රාර්ථනාවක් ඔස්සේ දුවගෙන යනවා. මේ විදිහට දුවගෙන යන හිතක් තමයි, දැන් මේ ඉතාම උදාසීන අරමුණක අපි එකඟ කරන්න හදන්නේ. ඉතින් අපි සැහෙන්න වෙර වීරිය දරලා බොහෝම සද්ධාවෙන්, නොපසුබස්නා වීර්යයෙන් මේ කටයුත්ත කරලා, අපි හිතමු යම් අවස්ථාවක දැන් ඔන්න හිත විසින්ම ආශ්වාස හුස්ම රැල්ලේ හෝ ප්‍රශ්වාස හුස්ම රැල්ලේ එයා සතිමත් වෙලා ඉන්නවා. ඒ කියන්නේ දැන් වෙනත් අරමුණකට යන්නෙත් නැහැ. අතීතයට දුවන්නෙත් නැහැ. අනාගතයට දුවන්නෙත් නැහැ. වෙනත් කෙනෙක් ගැන කල්පනා කරන්නේ නැහැ. වෙනත් ස්ථානයක් ගැන කල්පනා කරන්නේ නැහැ. තමන්ට දැනෙන ආශ්වාසයේම හිත පවත්වනවා. ඔන්න ඔය අවස්ථාවට පින්වත්නි, කියනවා "උපට්ඨිත සති" එළඹ සිටි සිහිය. එක අතකින් අපේ හිත වෙනත් අරමුණුවලත් එල්බගන්න අවස්ථා තියෙනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි බොහෝම කැමති දර්ශනයක් දකිනකොට, අපේ උනන්දුවකින් තොරව, අපේ හිත ඒ අරමුණෙහි එල්බගන්නවා. නමුත් එතැනදී තියෙන විශේෂත්වය තමයි ඒ අරමුණෙහි හිත බැහැගත්තට, ඒ අරමුණෙහි අපේ හිත මුළා වෙනවා.

නමුත් බුදු රජාණන්වහන්සේගේ දේශනයේ විශේෂ වචනයක් අපට අහු වෙනවා. "උපට්ඨිතා සති හොති අසම්මුට්ඨා" මේ අරමුණෙහි සිත මුළා වීමක් නැහැ. මේ අපි භාවිත කරන කර්මස්ථාන, අපි භාවනාව සඳහා පාවිච්චි කරන අරමුණු, කිසි සේත්ම හිත මුළා කරන අරමුණු නොවෙයි. අපි සාමාන්‍යයෙන් රූපයක් දක්කහම, අපි කැමති ලස්සන රූපයක් දක්කහම අපිට කිසිම වීර්යයක් යොදන්න අවශ්‍ය

නැහැ. ඒ රූපය ඔස්සේ අපේ හිත දුවගෙන යනවා. නිරායාසයෙන්ම අපේ හිත පරණ පුරුද්දට ඒ රූපය ඔස්සේ දුවගෙන යනවා. අපිට ආයේ බලෙන් ඒකෙ හිත රඳවලා තියන්න අවශ්‍ය නැහැ. මොකද හිත මුළා කරන ස්වභාවයක්, හිත ඇද බැඳගන්නා ස්වභාවයක් ඒ අරමුණෙහි තියෙනවා. නමුත් දැන් මේ අපි කථා කරන භාවනා අරමුණ හරිම උදාසීන අරමුණක්. හුස්ම රැල්ලක් කියන්නේ කිසි සේත්ම හිත ඇද බැඳගන්නා අරමුණක් නොවේ. එහෙනම් මොකද මෙබඳු අරමුණක් භාවනාව සඳහා යොදගන්නේ? පින්වත්නි, මෙබඳු අරමුණකින් පමණයි හිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදගන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් අපි කෙලෙස් වඩන අරමුණක් භාවිත කළොත් සම්මා සතියක් දියුණු වෙන්නේ නැහැ. සම්මා සමාධියක් දියුණු වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අපි දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවවාදයට ඇහුම්කන් දීලා මේ උදාසීන අරමුණක් වෙච්ච, නිරායාසයෙන් සිද්ධ වෙන ආනාපානසතිය අපේ මූල කමටහන වශයෙන් භාවිත කරනවා. අපි මේ අත් නොහැර කරන වීර්ය නිසා, ප්‍රයත්නය නිසා, යම් අවස්ථාවක ආශ්වාසයට හිත බැසගන්නවා. එහෙම නැත්නම් වර්තමානයේ සිදු වෙන්නේ ප්‍රශ්වාසයක් නම් ප්‍රශ්වාසයේම හිත බැසගන්නවා. වෙන කිසිම අරමුණකට යන්නේ නැහැ. මුළු ලෝකයම අතහැරිලා. දැන් තමන්ගේ ඇස් පනාපිටම තියෙන්නේ ආශ්වාසයක් පමණයි. ප්‍රශ්වාසය ගැනවත් හිතන්නේ නැහැ. ඊළඟ ප්‍රශ්වාසය ගැනවත් හිතන්නේ නැහැ. පහු වෙච්ච ආශ්වාසය ගැන හිතන්නෙත් නැහැ. ඊළඟට එන්න තියෙන ආශ්වාසය ගැන හිතන්නෙත් නැහැ. අනුන් ගැන කොහොමත් හිතන්නේ නැහැ. අතන මෙතන ගැන කොහොමත් හිතන්නේ නැහැ. වර්තමානයේ තියෙන මේ හුස්ම රැල්ල පමණයි.

හිතල බලන්න මෙබඳු හිතේ එකඟ බවක් ගැන. මේ පින්වතුන්ටත් සමහර විට දැනිලා ඇති, තමන්ගේ හිත පුළුවන් තරම් බොහෝම සැහැල්ලුවෙන් සීරුවෙන් අරගෙන ගිහිල්ලා මෙබඳු මට්ටමකට පත් වුණා නම්, මේ මුළු ලෝකෙම අත්හැරිලා ආශ්වාසයේ, හුස්ම රැල්ලේ පමණක් හිත එකඟ වුණා නම්, හිත සතිමත් වුණා නම්,

අන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. "උපට්ඨිතා සති හොති අසම්මුට්ඨා" වෙන කිසිම තැනක මුළාවක් නැහැ. මේ අරමුණෙහි මුළා වීමකුත් නැහැ. ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය කියන්නේ ස්වභාවයෙන්ම උදාසීන අරමුණක් නිසා, හිත ඒකේ මුළා වීමක් වෙන්නෙත් නැහැ. එතකොට මුළා නොවුණු එළඹ සිටි සිහියත් ඔන්න තියෙනවා.

ඊළඟට පින්වත්නි, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "යස්මිං සමයෙ, භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො උපට්ඨිතා සති හොති අසම්මුට්ඨා, සති සම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො ආරද්ධො හොති" මෙන්න මෙබඳු තත්ත්වයකට කෙනෙක් පත් වුණා නම්, එළඹ සිටි සිහියෙන් යුක්තව අරමුණේ මුළා නොවී ඉන්නවා නම්, අන්න සති බොජ්ඣඞ්ගය වඩන්න මේ තැනැත්තා ආරම්භ කළා. දැන් පින්වත්නි, අපි තේරුම්ගත යුතුයි, මේ ආරම්භය පමණයි. දැන් අපි හිතල බලමු. අපේ හිත හොඳට එකඟ වෙලා වර්තමාන මොහොතේ පවතින බව දැන් අපිට තේරෙනවා. දැන් පසු වෙන්නේ දිග හුස්ම රැල්ලක්. ඒ හුස්ම රැල්ලේ හිත එකඟ වෙලා. ඒ හුස්ම රැල්ලේ හිත මුළා වෙලත් නැහැ. වෙන අරමුණුවලට ගිහිල්ලත් නැහැ. දැන් මේ වර්තමානයේ තියෙන හුස්ම රැල්ල තුළ, දැනෙන හුස්ම රැල්ල තුළ හිත එකඟ වෙලා. මෙන්න මේ අවස්ථාවේදී හිතේ සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය වඩන්න අපි පටන් අරන්.

දැන් පින්වත්නි, හිතල බලන්න මේ පටන්ගත්ත දේ මෙතනින් නතර නොකර නැවත නැවතත් කරනවා. නැවතත් හුස්ම රැල්ලකට සතිමත් වෙනවා. දැන් සතිමත් වූයේ ආශ්වාසයක් ගැන නම්, ඊළඟට ප්‍රශ්වාසය ගැන සතිමත් වෙනවා. එතකොටත් ප්‍රශ්වාසයේ හිත මුළා වෙන්නේ නැහැ. තියෙන ප්‍රශ්වාසය අතහැරලා, ඇස් පනාපිට වර්තමානයේ අත්දකින දැනෙන මේ ප්‍රශ්වාසය මගහැරලා වෙනත් අරමුණකට හිත පනින්නේ නැහැ. බොහොම සීරුවෙන් බොහොම නිවැරදිව මේ වර්තමාන අරමුණේම හිත ඉන්නවා නම්, අන්න සති බොජ්ඣඞ්ගය එතන වැඩෙනවා. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊළඟට

කියන්නේ, "සති සම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛු භාවෙති" අන්න මේ කටයුත්ත නැවත නැවත කරනවා.

ඊළඟට නැවතත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "සති සම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනෝ භාවනා පාරිපූරිං ගච්ඡති" දැන් මේ භාවනාවක් කරනවා කියන්නේ මේ කටයුත්ත නැවත නැවත වෙන්න හරිනවා. එකපාරක් දෙපාරක් තුන්පාරක් නොවේ, සියදහස් වාරයක් නැවත නැවතත් මේ හුස්ම රැල්ලක් පාසා සතිමත් වෙනවා. ආශ්වාසයක් පාසා සතිමත් වෙනවා. ආශ්වාසය සිද්ධ වෙන අවස්ථාවේදී ප්‍රශ්වාසය ගැන හැඟීමක් නැහැ. ප්‍රශ්වාසය ගැන බලාපොරොත්තුවක්වත් නැහැ. ඉන්නේ තනිකරම ආශ්වාසයේ පමණයි. ප්‍රශ්වාසය සිද්ධ වෙනකොට ආශ්වාසය ගැන කිසිම හැඟීමක් නැහැ. දැන් ඉන්නේ ප්‍රශ්වාසයේ පමණයි. හිතලා බලන්න මේ වගේ ඉතාම සියුම් මට්ටමක් ගැන. තවත් අතකින් බැලුවම හරිම සරලයි. දැන් මොකද අපි පොත්වලින් ඉගෙනගන්න දේවල්, අපි හිතල ගන්න දේවල් හරි සංකීර්ණයි. ඒවා මතක තියාගන්න නම් යම් යම් සූත්‍ර මතක තියාගන්න ඕනෑ. යම් යම් සමීකරණ මතක තියාගන්න ඕනෑ. යම් යම් පොත්පත් මතක තියාගන්න ඕනෑ. ඒ ඒ කර්තෘවරුන්ගේ නම් මතක තියාගන්න ඕනෑ. නමුත් පින්වත්නි මෙතන එහෙම මුකුත්ම නැහැ. මෙතන තියෙන්නේ වර්තමානයේ දැනෙන මේ ඉතාම සියුම් සරල අරමුණක බොහොම ලස්සනට සතිමත් වෙලා, ඒ ලස්සන අරමුණ, ඒ සියුම් අරමුණ අපිට දැන් දැනෙනවා. ඇස් පනාපිට දැනෙනවා. එච්චරයි මෙතන තියෙන්නේ.

ඊළඟට පින්වත්නි, බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා - දැන් සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය මේ විදිහට කෙනෙක් ආරම්භ කළා. මේ විදිහට එයා නැවත නැවතත් මේ ඇස් පනාපිට වර්තමානයේ සිද්ධ වෙන අරමුණෙහි නැවත නැවත සතිමත් වීම හරහා සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය වඩනවා. අපි හිතමු - ඊළඟට දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා, එතනින් නවතින්නේ නැතිව "සො තථා සතො විහරන්තො තං ධම්මං පඤ්ඤාය පවිචිනති පවිචයති පරිවීමංසං ආපජ්ජති" බුදුරජාණන් වහන්සේගේ වචනයෙන්ම කියන්නේ, දැන්

සතිමත් වෙලා ඉන්න අතරේ ඔහේ කම්මැලිකමෙන් ඉන්නවා නොවේ. හැබැයි යම් දෙයක් කරනවා. කරනවා කියන වචනය පාවිච්චි කළාට, හරිම සියුම්වයි මේ දේ කරන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ "තථා සතො විහරන්තො තං ධම්මං පඤ්ඤාය පවිචිනති" දැන් මේ ඇස් පනාපිට වර්තමානයේ දැනෙන ආශ්වාසය ගැන ප්‍රඥාවෙන් දැනගන්නවා. ප්‍රඥාවෙන් හොයලා බලනවා. ඊළඟට "පවිචයති" විශේෂයෙන් හොයලා බලනවා. "පරිවීමංසං ආපජ්ජති" මේ පිළිබඳව විමසිලිමත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ, අපි මේ හුස්ම රැල්ල දැනෙනකොට ඔහේ ඉඳීමකුත් නෙවෙයි කියන්නේ. කම්මැලිකමින් කය ඔහේ හුස්ම ගන්නවා. මම වෙන වෙන දේවල් කර කර ඉන්නවා නෙවෙයි. කයේ සිද්ධ වෙන ස්වාභාවික ක්‍රියාවලිය කොහොමද සිද්ධ වෙන්නේ. දැන් මට මොනවද දැනෙන්නේ. මේ හුස්ම රැල්ල මොන වගේද, මේක දැනගන්නේ මම මොන විදිහටද, කියලා අපි දැනුවත් වෙනවා.

හැබැයි පින්වත්නි, මේ දැනුවත් වෙන්නේ පොතක් එක්ක ගළපලා නොවෙයි. හරි අමාරුයි එක අතකින් අපිට මේක තේරුම්ගන්න. මොකද අපි හැම තිස්සෙම හිතන්නේ, තේරුම්ගන්න හදන්නේ, මෙන්න මේ වෙලාවෙදී අපිට මේ දැනෙන දේ පොතක් එක්ක ගළපනවා කියලා. නමුත් පොතක් එක්ක ගළපන්න ගියොත් මේ එකඟ බව කැඩෙනවා. පොතක් එක්ක ගළපන්න නම් අපිට මේ වෙලාවේ හිතන්න සිද්ධ වෙනවා. මේ අවස්ථාවේදී හිත නිශ්චල වුණ පමණට අපට මේ ධර්මතා වඩාගන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා. ඉතින් මේ කාරණාව මේ පින්වතුන් කරලාම තේරුම්ගන්න. මේ හුස්ම රැල්ලක් තමන්ගේ ඇස් පනාපිට දැනෙනකොට, හිත නිශ්චල වෙච්ච තරමට, හිතේ ඇතුළත කථාව මගහැරිච්ච තරමට, ඇතුළත කථාව නතර වෙලා මේ තියෙන දේ දැකගන්න තරමට, තියෙන දේ දැනුවත් වූ තරමට, අපිට ඒකේ තියෙන සාරය හොඳට වැටහෙන්න ගන්නවා. ඒ වැටහීම පින්වත්නි, තමන්ට ප්‍රත්‍යක්ෂ වන දෙයක්. ඒක පොතෙන් ගන්න එකක් නොවෙයි. හිතල ගන්න එකක් නොවෙයි. තමන්ට හුස්ම රැල්ලේ තියෙන ස්වාභාවික ලක්ෂණ මොනවාද කියලා තේරුම්

යනවා. මෙන්න මේ විදිහට යම් කිසි කෙනෙක් තමන්ගෙ ඇස් පනාපිට තියෙන වර්තමාන අරමුණ, වර්තමාන ආශ්වාසයේ තත්ත්වය මේ විදිහට තේරුම්ගන්නවා නම්, ප්‍රඥාවෙන් විමසලා බලනවා නම්, හොයලා බලනවා නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ධම්මවිචය කියන සම්බොජ්ඣඞ්ගය අන්න ඒ අවස්ථාවේදී ආරම්භ වෙනවා. ප්‍රඥාවට මුල් වෙච්ච ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය මෙබඳු ප්‍රඥාවෙන් විමසීමක් කරනකොට ආරම්භ වෙනවා.

ඉතින් අපි මේ එක හුස්ම රැල්ලක විතරක් නොවේ, මේ කටයුත්ත කරන්නේ. ඊළඟ හුස්ම රැල්ලෙත් කරනවා. ඊළඟ හුස්ම රැල්ලෙත් කරනවා. ඉතින් මේ විදිහට හොඳට ප්‍රඥාවෙන් විමසිලිමත් වෙනකොට ඔන්න කෙනෙකුට දැනෙනවා, දැන් මේ හුස්ම රැල්ල ටිකක් දිගයි. කලින් එකට වඩා වැඩි වෙලාවක් පැවතුණා. කලින් එක ගැන හිතන්න අවශ්‍ය නැහැ. මෙතෙන්දී ප්‍රඥාවෙන්ම පෙන්වලා දෙනවා - දැන් කලින් ගත කරපු ආශ්වාසයට සාපේක්ෂකව දැන් මේ ගත වෙන ආශ්වාසය දිගයි. කලින් ගත වෙච්ච ප්‍රශ්වාසයට සාපේක්ෂකව දැන් මේ ගෙවිලා යන ප්‍රශ්වාසය දිගයි. "දීඝං වා අස්සසන්තො 'දීඝං අස්සසාමී'ති පජානාති, දීඝං වා පස්සසන්තො 'දීඝං පස්සසාමී'ති පජානාති". අන්න "පජානාතී" කියන්නේ නුවණින් දැනගන්නවා. එතකොට පින්වත්නි, අපිට යම් අවස්ථාවක මේ විදිහට වැටහෙනවා නම්, මේ හුස්ම රැල්ල කලින් එකට වඩා දිගයි, කලින් එකට වඩා මේ ප්‍රශ්වාසය දිගයි කියලා, ඒ කියන්නේ මේක අහු වෙලා තියෙන්නේ ධම්මවිචය කියන සම්බොජ්ඣඞ්ගය හරහායි.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ තව දුරටත් පැහැදිලි කරනවා. මේ විදිහට යම් කිසි කෙනෙක් උදාසීන අරමුණක තිබෙන මේ විදිහේ සාරයක් දැනගැනීම සඳහා උනන්දුවෙන් වෙහෙසෙනවා නම්, දැනගැනීම සඳහා කටයුතු කරනවා නම්, අන්න ඒ කටයුතු කිරීමම විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය ආරම්භ කිරීමක්. මොකද අපේ හිත මෙතෙක් කාලයක් පින්වත්නි, මෙබඳු අරමුණුවල නෙවේ ඉඳලා තියෙන්නේ. අපේ හිත කාමයට දුවපු හිතක්. අපේ හිත ද්වේෂයට දුවපු හිතක්. අපේ හිත මුළා වෙලාම තිබුණු හිතක්. මෙබඳු හිතක්, මෙබඳු අසංවර

හිතක් තමයි, අපි මේ සූක්‍ෂම අරමුණක හික්මවන්නේ. මේ හික්මවීම හරහා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා, මේක මේ ආවාට ගියාට කරන්න බැහැ. ඒකයි අපි යම් ශීලයක් සමාදන් වෙලා, පේ වෙලා, කැප වෙලා මේ කටයුත්ත කරන්නේ. එතකොටයි ඔන්න විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය පටන්ගන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "තස්ස තං ධම්මං පඤ්ඤාය පවිචිනතො පවිචයතො පරිවීමංසං ආපජ්ජතො ආරද්ධං හොති වීරියං අසල්ලීනං" මේ කටයුත්තේදී ඇතැම් වෙලාවට හිත පසුබානවා. මේ තරම් සියුම් අරමුණක් කොහොමද මම අල්ලාගන්නේ, කොහොමද මම මේකේ තියෙන සාරය අල්ලාගන්නේ. කොහොමද මම මේකේ දිගක් කොටක් අල්ලාගන්නේ. අන්න පින්වත්නි පසුබානවා. පසුබාන අවස්ථාවක් පාසා නැවතත් ඔසවලා තබාගන්නවා. අතහැරලා දන්න හදන අවස්ථාවක් පාසා නැවතත් ඔසවලා තබාගන්නවා. අතහැරලා දන්න හදන අවස්ථාවක් පාසා නැවතත් පටන්ගන්නවා.

දැන් පින්වත්නි, අපි විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය මේ අවස්ථාවේදී පටන්ගන්නවා. මොකද මේ කටයුත්ත - නැවතත් මතක් කරන්න වටිනවා - බොහොම සූක්‍ෂමව කළ යුතුයි. ඉවසීමෙන් යුක්තව කළ යුතුයි. අපිට නිවන් දකින්න හදිස්සිය තිබුණාට මේ කටයුත්ත කරන්න අමාරුයි. අපි මේ කටයුත්ත ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, බල ධර්ම, බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම වඩාගන්නා ආකාරයෙන් සැනසිල්ලේ කළ යුතුයි. සතුටින් කළ යුතුයි. ඒ නිසා පින්වත්නි, දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙනවා, දැන් මේ හිත සැඟවෙන්න යනකොට, නිදාගන්න යනකොට, ඔන්න නැගිට්ටගන්නවා. ඇහැරවාගන්නවා. හිත අත්ඇරලා දන්න යනකොට නැවතත් පටන්ගන්නවා. මේ විදිහට වැටෙන්න නොදී පසුබාන්න නොදී නැවත නැවත මේ කටයුත්තේ නියැලෙනවා නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා, විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය කෙනෙක් පටන්ගන්නවා. නැවත නැවත මේ දේ කිරීම හරහා විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය භාවිත කරනවා. නැවත නැවත ප්‍රගුණ කරනවා. ඊළඟට මේ විදිහට භාවනාවෙන් කටයුතු කිරීම හරහා, භාවනාව හරහාම විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය පිරෙනවා. සම්පූර්ණ වෙනවා.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙනවා, මේ විදිහට යම් කිසි කෙනෙක් කටයුතු කරනවා නම්, මේ තැනැත්තාට මේ කටයුත්තේ සාර්ථක වීම හරහාම, නිරාමිස ප්‍රීතියක් හටගන්නවා. "ආරද්ධවීරියස්ස උප්පජ්ජති පීති නිරාමිසා" මේක සාමාන්‍යයෙන් කාමයෙන් ද්වේෂයෙන් ආපු ප්‍රීතියක් නොවෙයි. තමන්ගේ ඇස් පනාපිට තියෙන බොහොම සියුම් අරමුණක සාරය තේරීම හරහා තමන්ට හටගන්නවා නිරාමිස ප්‍රීතියක්. ඒක තමන් තුළින්ම ආපු ප්‍රීතියක්. ඒක අනුන්ගෙන් ගත්ත ප්‍රීතියක් නෙමෙයි. වෙනත් දෙයක් දැකලා, ඇහැට අරමුණක් අරගෙන ගත්ත ප්‍රීතියක් නෙමෙයි. කනට කවියක් සින්දුවක් අහලා ගන්න ප්‍රීතියක් නෙමෙයි. නහයෙන් හොඳ සුවඳක් ආඝ්‍රාණය කරලා ගන්න ප්‍රීතියක් නොවෙයි. කයෙන් සුන්දර පහසක් ලබලා ගන්න ප්‍රීතියක් නෙමෙයි. හිත මුළා වෙන අරමුණක යොදවලා ගන්න ප්‍රීතියක් නෙමෙයි. මේක තමන්ට දැනෙන දේක මනාව හිත තැන්පත් කරලා, ඒකේ තියෙන වෙනස්කම්, ඒකේ තියෙන සාරය, ඒකේ තියෙන තොරතුරු ලැබීම හරහා හටගන්න ප්‍රීතියක්. කෙලෙසුන්ගෙන් හිත මිදීම හරහා හටගන්න ප්‍රීතියක්. මේ අවස්ථාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා යෝගාවචරයා ප්‍රීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩීම, දියුණු කිරීම පටන්ගත්තා. ඉතින් නැවත නැවත මේ ප්‍රීති ස්වභාවය හටගන්නවා. දැන් භාවනාව සාර්ථක වෙලා. එක්තරා අන්දමකින් හිත කෙලෙසුන්ගෙන් අතමිදිලා, ඉතාම සියුම් අරමුණක හිත එකඟ වෙලා. මෙතෙක් කාලයක් හිත කියන කියන විදිහට නටපු අපි දැන් ඔන්න අපිට ඕනෑ විදිහට හිත යොදවලා, ඒ හිතෙන්ම ප්‍රයෝජන ගන්න අවස්ථාවක්. නිරාමිස ප්‍රීතියක් හට අරගෙන පින්වත්නි, මේ දේ නැවත නැවත කරද්දී බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ විදිහට භාවනාව හරහා ප්‍රීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙන්න ගන්නවා. සම්පූර්ණ වෙන්න ගන්නවා.

ඊළඟට මේ විදිහට සතුටු වෙච්ච හිත සැනසෙනවා. කයත් සැනසෙනවා. එහෙම නැත්නම් හිතත් සංසිඳෙනවා. කයත් සංසිඳෙනවා "පීතිමනස්ස කායොපි පස්සම්භති, චිත්තම්පි පස්සම්භති" පස්සම්භනය වෙනවා කියන්නේ සංසිඳෙනවා. දැන් කයේ කලින්

තිබිච්ච වේදනා දැනෙන්නේ නැහැ. කයේ කලින් තිබිච්ච රිදුම් කැක්කුම් දැන් නැහැ. මොකද හිත සැහෙන දුරට සංසිඳිලා. හිතේ ලොකු ප්‍රීතියක් හට අරගෙන, හිතේ සැහැල්ලුවක් ජනිත වෙලා, හිතේ සැහැල්ලුව හරහා කයේ සැහැල්ලුවකුත් පටන් අරන්. දැන් පින්වත්නි, කයේ සැහැල්ලුව, හිතේ සැහැල්ලුව තමයි පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය කියලා කියන්නේ. ඉතින් යම් අවස්ථාවක අපිට ආනාපානසතිය හරහා මේ විදිහට හිත සැහැල්ලු වුණා නම්, කය සැහැල්ලු වුණා නම්, මේ අරමුණේ මනාවම හිත එකඟ වෙලා මේ කටයුත්ත සිද්ධ වුණා නම් අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන්, පස්සද්ධි කියන සම්බොජ්ඣඞ්ගය ඔන්න අපි වඩන්න පටන් අරගෙන. ඉතින් මේ දේ නැවත නැවත වෙනවා නම්, අපි නැවත නැවත භාවනා කරනවා. මේ එක දවසක් භාවනා කරලා නතර කරනවා නෙවෙයි. ඊළඟ දවසෙත් භාවනා කරනවා. ඊළඟ දවසෙත් භාවනා කරනවා. ඊළඟ මාසෙමත් මේ දේ කරනවා. අපිට පැවරිච්ච බුද්ධ වතක් වගේ අපි මේ දේ කරනවා. අපිට ලැබිච්ච මනුස්ස ජීවිතයෙන් ගන්න තියෙන උපරිම ප්‍රයෝජනය වෙන්නේ මෙන්න මේකයි කියලා තේරුම් අරගෙන කරනවා. ඔන්න පින්වත්නි, එතකොට මේ අන්දමට මේ පස්සද්ධි කියන සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ එතනින් නතර කරන්නේ නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙනවා. "පස්සද්ධ කායස්ස සුඛිනො චිත්තං සමාධියති" අපි මේ සමාධිය සමාධිය කියලා බොහෝ වෙලාවට බොහොම උවමනාවෙන් ඒ පස්සේ හඹාගෙන යනවා. නමුත් මේ විදිහට සැහැල්ලු වෙච්ච, සතුටු වෙච්ච, සොම්නසක් පහළ වෙච්ච පරිසරයකයි, සොම්නසක් පහළ වෙච්ච සිතකයි සමාධිමත් බවක් හටගන්නේ. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කරන්නේ "පස්සද්ධ කායස්ස සුඛිනො චිත්තං සමාධියති" මේ විදිහට තැන්පත් වෙච්ච සංසිඳිච්ච කයක බොහොම සුව සේ සිත සමාධි වෙනවා. සමාධි වුණා කියන්නේ, ඔන්න සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය ඒ අවස්ථාවේදි වඩන්න පටන්ගත්තා වෙනවා. වඩන්න ආරම්භ කළා වෙනවා. නැවත නැවත සමාධි වෙනවා. නැවත නැවත සමාධි

සම්බොජ්ඣඞ්ග වැඩෙනවා. නැවත නැවත සිත එකඟ වෙනවා. නැවත නැවත සිත සමාධි වෙනවා. නැවත ඔන්න සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙනවා. පින්වත්නි සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙනවා කියන්නේ, හිත එකඟ වෙනවා කියන්නේ, අපි එක්තරා අන්දමකට බලාපොරොත්තු වුණ සන්ධිස්ථානයකට පැමිනුණා කියන එකයි. ඒ කියන්නේ අපේ හිත ඉබාගාතේ ගියා. දකින දකින අරමුණේ ගියා. ඇහෙන ඇහෙන අරමුණේ ගියා. විඳගන්නා සියලු අරමුණුවල දුවගෙන ගියා. දැන් ඒ වෙනුවට අපිට උවමනා අරමුණක, නිකෙලෙස් අරමුණක, සිත සමාධිගත වෙලා.

දැන් අපිට මොකක්ද කරන්න තියෙන්නේ? පින්වත්නි, මේ සමාධිගත වෙච්ච සිත දිහා බොහොම උපේක්ෂාවෙන් බලා ඉන්නවා. මොකද, අපිට කරගන්න තිබ්ච්ච වැඩේ ඔන්න දැන් වෙලා හමාරයි. වෙලා අවසානයි. හිත ගෙදරට ආවා වගේ සංසිඳිලා එකඟ වෙලා, සමාධිමත් වෙලා, මේ අරමුණේම ඉන්නවා. දැන් අලුතින් කරන්න දෙයක් නැහැ. අලුතින් කරනවා කියන්නේ මේක අවුල් කරන එක. මේ දැන් බොහොම අනාකුලව තියෙන හිත ව්‍යකුල කිරීමක් තමයි අපි මොකුත් කළොත් වෙන්නේ. මේ අවස්ථාවේදි මොකුත් නොකර ඉන්නවා. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ "සො තථාසමාහිතං චිත්තං සාධුකං අජ්ඣුපෙක්ඛිතා හොති" 'අජ්ජුපෙක්ඛිතා' කියලා කියන්නේ, මේ දැන් හොඳට වැඩේ සිද්ධ වෙලා හිත සමාධිමත් වෙලා තියෙනවා. තමන් ඒ පිළිබඳව බොහොම මැදහත් සිතින් බලාගෙන ඉන්නවා.

මෙන්න මෙහෙම මැදහත් භාවයක් ඇති කරගෙන, දැන් මේ එකඟ වෙච්ච හිත දිහා බලාගෙන ඉඳීමම, බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා පින්වත්නි, උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣඞ්ගය වඩන්න පටන්ගැනීමයි කියලා. දැන් හිතල බලන්න. අපේ හිත ඔන්න දුවගෙන ගියා. ඔන්න අපි ගෙනල්ලා තියා ගත්තා. ආයේ එකඟ වුණා. එකඟ වුණාට පස්සේ අපි බලාගෙන ඉන්නවා. දැන් ආයේ ඔන්න මොනවා හරි තියෙන අපේ පරණ කෙලෙස් ගති නිසා ආයේ හිත දුවගෙන ගියා. ආයේ අපි ගෙනල්ලා තියෙනවා. ආයේ එකඟ වුණා. එකඟ

වුණාට පස්සේ බලාගෙන ඉන්නවා. ඉතින් මේ විදිහට හිතේ එකඟ බවත් සමාධිමත් බවත් ඇති වුණාට පස්සේ අපි ඒ දිහා බොහෝම සාවධානව, මොකුත් කරන්න නොගිහින් අවුල් කරන්න නොගිහින් අත දන්නේ නැතිව අපි ඒ වෙන දේට ඒ හිතට දූන් නිදැල්ලේ ඉන්න දීමෙන්ම උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙනවා. නැවත නැවත වැඩෙනවා.

දූන් පින්වත්නි, අපි මේ කථා කළේ සම්බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම හත මේ ඉතාම සරල ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ දූනුවත් වීම හරහා, දූකගැනීම හරහා, දූනගැනීම හරහා වැඩෙන ආකාරය ගැනයි. ඇතැම් අවස්ථාවක මේ විදිහට අපි විශේෂයෙන්ම ප්‍රඥාවෙන් ඒ දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට, විමසිලිමත් නුවණකින් යුක්තව බලාගෙන ඉන්නකොට ඔන්න අපිට තේරෙනවා කලින් දිගට තිබ්බ ආශ්වාසය දූන් කෙටි වෙලා. අපිට ඒ ගැන කිසි බලාපොරොත්තුවක් තිබුණේ නැහැ. අපිට වුවමනා විදිහට මේක හසුරුවන්න උවමනාවක් තිබුණේත් නැහැ. දූන් බොහොම මධ්‍යස්ථව අපි මේ සිද්ධ වෙන දේ දිහා බලාගෙන හිටියා. නින්දට ගියෙත් නැහැ. අතහැරලා දූම්මෙත් නැහැ. හිත සැඟවෙන්න දුන්නෙත් නැහැ. නමුත් බොහොම විමසිලිමත්ව ඇස් පනාපිට තියෙන අරමුණ දිහා බලාගෙන සිටියා. බලාගෙන ඉන්නකොට තේරෙනවා, මේ කලින් තිබුණ දේ නොවෙයි. ඔන්න දූන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය මඳක් වෙනස් වෙලා. අපේ හිතේ එක්තරා අන්දමක හැඟීමක් තිබුණා නම් "මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය නම් කවදාවත් වෙනස් වෙන්න බැහැ, මේක මට ඕනෑ විදිහට මුලින් වගේම අගට යනකම්ම මට තේරෙන්න ඕනෑ, ඒ තීව්‍රතාවෙන්ම දූනෙන්න ඕනෑ" කියලා, මෙහෙම අපි එක්තරා අන්දමකින් අපේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය හසුරුවන්න ගියොත් අපේ මනසේ තියෙන විවෘත භාවය ඇණහිටිනවා. විවෘත භාවයට යන්න බැහැ. අපි බොහොම විවෘත මනසකින් තමයි මේ කටයුත්ත වෙන්න ඉඩ හරින්නේ. ඒකයි මේ "වෙන්න ඉඩ හරිනවා" කියන එක අවධාරණය කරන්න වටින්නේ. අපි මේකට අත දූම්මොත් මේ කටයුත්තට බාධා වෙනවා. එනිසා අපි පැත්තකට වෙලා කයට හුස්ම

ගන්න දීලා අපි පැත්තෙන් බලාගෙන ඉන්නවා නම්, ඒ තරමට මේ කාරණාව පහසු වෙනවා. අපි අත දැම්ම ගමන් මේ සිද්ධිය අවුල් වෙනවා. ඒ නිසා පින්වත්නි, පුළුවන් තරම් ස්වාභාවිකවම කයට හුස්ම ගන්න දීලා, අපි ඒ දිහා සාක්ෂි දරනවා වගේ ඒ දිහා පැත්තෙන් බලා ඉඳීම තමයි කරන්න තියෙන්නේ. ඒ විදිහට කරපු තරමට මේ කටයුත්ත සාර්ථක වෙනවා.

ඊළඟට අපි වීර්ය යොදන්නත් ඕනෑ අවශ්‍ය පමණට විතරයි. අපි දැන් එකඟ වෙන හිත එකඟ වෙන්න දීලා පැත්තෙන් බලා ඉන්නවා වෙනුවට අපි ඒ අවස්ථාවෙත් මෙනෙහි කරන්න ගියොත් - හුස්ම ගන්නවා ගන්නවා ගන්නවා කියලා හරි, හෙළනවා හෙළනවා හෙළනවා කියලා හරි අපි මෙනෙහි කරන්න ගියොත් - මේ ඉතාම සියුම්ව සංසිඳෙන හුස්ම නැවතත් කැලඹෙනවා. ඒ වෙනුවට අපි කරන්න ඕනෑ, දැන් හුස්ම සංසිඳෙනවා නම්, අපි අත දාන ගතිය අයින් කරගෙන අත පොවන ගතිය අයින් කරගෙන, අපි පොඩ්ඩක් දැන් අයින් වෙලා හිතට එකඟ වෙන්න ඉඩ දෙන්න ඕනෑ. අපි මෙනෙහි කිරීමක් කර කර හිටියා නම්, මෙනෙහි කිරීම මඳකට නතර කරලා, මෙනෙහි කිරීමකින් තොරවත් හිත එකඟ වෙනවද කියලා බලන්න ඕනෑ. එතකොටයි පින්වත්නි, හිතට එකඟ වෙන්න ඉඩ දෙන්නේ. අපේ හිතේ කෙලෙස් ටික අයින් කරලා දුන්න නම් හිත එකඟ වෙනවා. මේ පරිසරය සකස් කිරීම, හේතු සාධක සකස් කිරීම තමයි අපේ අතින් වෙන්න තියෙන්නේ. ඒ ටික දැන් සකස් වෙලා නම්, හිත එකඟ වෙලා නම්, ඔන්න අපි එකඟ වෙච්ච හිත දිහා මධ්‍යස්ථව දැකගැනීමයි තියෙන්නේ. මෙහෙම බලන් ඉන්නකොට තමයි අපිට තේරෙන්නේ, කලින් තිබ්ච්ච දිග හුස්ම දැන් කෙටි බවට පත් වෙලා, කලින් තිබ්ච්ච රළු හුස්ම, දැන් සියුම් බවට පත් වෙලා කියලා.

පින්වත්නි, බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊළඟට කියනවා, මේ සියුම් බව තව දුරටත් බොහොම ළං වෙලා බලන්න. මේ සියුම් බව කොහොමද පටන්ගන්නේ. සියුම් බව කොහොමද ඉතාම සූක්‍ෂමව, ඉතාම සියුම්ව, වෙනස් වෙන්නේ. ඒ දැනෙන ස්වභාවය ටික ටික ටික අඩු වෙලා නොපෙනී යන්නේ කොහොමද, නොදැනී යන්නේ

කොහොමද "සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, 'සබ්බකායපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" දැන් එක්තරා අන්දමකින් අපි හික්මෙනවා. මේ දේ වෙන්න ඉඩ හරිනවා. අපි පැත්තකට වෙනවා. පැත්තකට වෙලා මේ සිද්ධ වෙන ආශ්වාසයේම මුළුල්ලම දැකගන්න අපි උත්සාහවත් වෙනවා. දැන් හිත නින්දට යන්න දෙන්නෙත් නැහැ. හිතට කම්මැලි වෙන්න දෙන්නත් නැහැ. හැබැයි නුවණින් විමසාගෙන ඉන්නවා. අපිට පුළුවන්ද තව පොඩ්ඩක් මේක අල්ලගන්න. අපිට නොදැනිච්ච තව ප්‍රදේශයක් ගැන තව දැනුවත් වෙන්න අපිට බැරිද කියලා යම් උනන්දුවක් ඇති කරගෙන, මේ මුළුල්ලම දැනගන්න, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ මුළු චක්‍රයම දැකගන්න උත්සාහවත් වෙනවා. දැන් මේ දේ කරන්න කරන්න පින්වත්නි, අපි තව තව මේ කටයුත්තට බැහැගන්නවා. ඒකෙම නියැලෙනවා. අරමුණේම නියැලෙනවා. මේ දේම නියැලෙන්න නියැලෙන්න ඒ දේ, ඒ අරමුණ, තව තව සංසිඳෙනවා. අරමුණ සංසිඳෙනවා කියන්නේ හිතත් සංසිඳෙනවා. හිත තව දුරටත් සමාධිමත් වෙනවා.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ මේ අන්දමින් සියුම්ව සිද්ධ වෙන වෙනස්කම් දැනගන්නේ පින්වත්නි, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගයෙන්. සතියෙන්, වෙන අරමුණකට යන්න නොදී වර්තමානයේ තියෙන සියුම් අරමුණේම හිත පවත්වනවා. ඔන්න සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය වඩනවා. ඒ අරමුණෙහි හිත පවත්වාගෙන ඉන්න ගමන්, ඔහේ ඉන්නේ නැහැ. අපි ඒකෙන් වෙන්නෙ මොකක්ද කියලා විමසිලිමත් නුවණින් බලාගෙන ඉන්නවා. ඔන්න අපිට තේරෙනවා ඒකේ සියුම් වෙනස්කම්. කලින්ට වඩා දැන් අරමුණ සියුම් වෙලා. ඔන්න මේ සියුම් භාවය වැටහෙන්න ගන්නවා. දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය වෙන් කරගන්න බැරි තරමට සියුම් වීගෙන යනවා. කලින් නම් තමන්ට වෙනසක් තේරෙනවා. දැන් තමන්ට තේරෙන්නේ නැති තරමට. මේ සියලු වෙනස්කම් තේරෙනවා කියන්නේ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙනවා.

ඉතින් මේ කටයුත්තේ උනන්දුවෙන් යෙදෙනවා කියන්නේ, විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ග වැඩෙනවා. මේ කටයුත්තේ මේ විදිහට නියැලෙන්න නියැලෙන්න ප්‍රීතියක් හටගන්නවා. මොකද අපේ හිත අනිකුත් අරමුණුවලට නොගිහින්, කෙලෙස් අරමුණුවලට නොගිහින්, හිත දවන තවන අරමුණුවලට නොගිහින්, හිත සැනහෙන මෙබඳු අරමුණක ඉන්න පටන්ගන්නවා. දැන් එයාම ඉන්නවා. අපි බලෙන් ගෙනල්ලා ඉන්දවනවා නොවෙයි. හිත විසින්ම දැන් මේ අරමුණෙහි ඉන්නවා. දැන් පින්වත්නි, තව දුරටත් ආශ්වාසයේ යෙදෙනවා. හිත එකඟ වෙනවා. හිතේ තව දුරටත් සමාහිත බවක් සංහිඳිච්ච බවක් හටගන්නවා. ඒත් එක්කම කයත් සංසිඳෙනවා. ඔන්න පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය තව තව වැඩෙනවා.

ඊළඟට පින්වත්නි, දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා හතරවෙනි අවස්ථාව වශයෙන් "පස්සම්භයං කාය සංඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, පස්සම්භයං කාය සංඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති" දැන් හොඳට සමනය වන තැන්පත් වන ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය තව දුරටත් තැන්පත් වෙන්න ඉඩ දෙනවා. අපි මොකුත් අත දන්න යන්නේ නැහැ. අපි අවුල් කරන්න යන්නේ නැහැ. ව්‍යාකූල කරන්න යන්නේ නැහැ. අපි ඉගෙනගත් දෙයක් එතනට දන්න යන්නේ නැහැ. දැන් එයාටම තැන්පත් වෙන්න ඉඩ දෙනවා. තව තව හිත එකඟ වෙනවා. තව තව හිත සමාධිමත් වෙනවා. ඔන්න සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය තව වැඩෙනවා. හිත තැන්පත් වීම දිහා අපි පැත්තකට වෙලා මධ්‍යස්ථව උපේක්ෂාවෙන් බලා ඉන්නවා. උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙනවා.

දැන් පින්වතුනි, අපිට තේරෙනවා මේ සිද්ධ වෙන කාර්ය ඉතාම සියුම් කාර්යයක්. ඒක හිතලා කරන කාර්යයක් නොවෙයි. මේක කය විසින්ම සිද්ධ වෙන, කය විසින්ම සිදු කරන දෙයක්. බොහොම සූක්ෂමව දැකගැනීම හරහා සිද්ධ වෙන දෙයක්. ඒකයි අපි කියන්නේ භාවනාමය ඥානයක් මේකෙන් ඇති වෙනවා කියලා. මොකද අපි තර්ක ඥානයෙන් තමයි පොතේ පතේ දැනුම ඇති කරගන්නේ. හිතල තමයි චින්තාමය ඥානය ඇති කරගන්නේ. ඒක

තනිකරම තර්ක ඥානයට තියෙන දෙයක්. දැන් මේ කරන්නේ තනිකරම ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක්. එහෙම නැත්නම් ඇස් පනාපිටම දැනෙන දෙයක් තමයි, අපි දැන් මේ අපේ සතියට හසු කරගන්නේ. එතකොට සතියට මෙබඳු අරමුණක් හසු කරගැනීම හරහායි සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය දියුණු වෙන්නේ. ඊළඟට ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය දියුණු වෙන්නේ. විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය දියුණු වෙන්නේ. අනෙකුත් පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය, සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය, උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣඞ්ගය දියුණු වෙන්නේ.

පින්වත්නි, මේ විදිහට මේ දේ දියුණු කරනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ තවත් තැනක පෙන්වලා දෙනවා - ඇතැම් වෙලාවක හිත පසුබානවා. ඇතැම් වෙලාවක හිත හැකිළෙනවා. හිත කම්මැලි වෙනවා. අන්න ඒ අවස්ථාවේදි අපි සතියෙන් තමයි ඒක දැනගන්නේ. දැන් මේ බොජ්ඣඞ්ග ධර්මවල තියෙනවා මෙන්න මෙහෙම ගති ලක්ෂණ. ඇතැම් බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම හිත එකඟ කරන පැත්තට බරයි. හිත සමාහිත කරන පැත්තට බරයි. හිත සංසිඳවන පැත්තට බරයි. තවත් බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම–ටිකක් හිත අවුස්සන පැත්තට බරයි. හිත විසුරුවන පැත්තට බරයි. ඒවා මොනවාද කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දීලා තියෙනවා. හැබැයි මේ දෙපැත්තම ගැන දැනුවත් වෙන්නේ සතියෙන්, සිහියෙන්. එළඹ සිටි සිහියෙන්. එතකොට එළඹ සිටි සිහියෙන් යම් අවස්ථාවක තේරෙනවා නම්, ඔන්න දැන් හිත නින්දටයි යන්නේ, දැන් නම් ටිකක් කම්මැලි වෙන්නයි යන්නේ, දැන් හිත පැකිළෙන්නයි හදන්නේ කියලා තේරුණා නම්, අන්න ඒ අවස්ථාවේදි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය ඒ අවස්ථාවේදි වඩන්න. විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය ඒ අවස්ථාවේදි වඩන්න. ප්‍රීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය ඒ අවස්ථාවේදි වඩන්න. මොකද ඒවායේ තියෙන්නේ හිත නැගිට්ටවලා ගන්න ස්වභාවයක්. අවදි කරලා ගන්න ස්වභාවයක්. සතියෙන් එතකොට පෙන්වලා දෙනවා මෙතෙක් වෙලා හරියට පේළියට ගිය හත්දෙනා, නැත්නම් තමන්ගේ ඉදිරියේ හිටිය හයදෙනාගෙන් තුන් දෙනෙක් දැන් නම් පැත්තකට පැනලා යන්න වගේ දෙයක් වෙන්නේ.

දැන් සතියෙන් පෙන්වලා දෙනවා ඔන්න වැරදි පැත්තකටයි යන්නේ. අලස බවකටයි යන්නේ. හිත සැඟවෙන්නයි යන්නේ. සතියෙන් මේක පෙන්වා දෙනවා. ඒ අවස්ථාවේදි ප්‍රඥාවෙන් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගයෙන් කටයුතු කරලා තව ටිකක් මේ අරමුණු ගැන විමසිලිමත් වෙනවා. යම් වීර්යයක් ඇති කරගන්නවා. පසුබාන්න නොදී මේ කටයුත්ත කරන්න උනන්දු වෙනවා. ඔන්න නැවතත් බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම සමතාවකට පත් වෙනවා. සම බර බවකට පත් වෙනවා.

යම් අවස්ථාවක හිත විසිරෙන්න හදනවා. හිත ටිකක් උද්දච්චයට යනවා. ඒ අවස්ථාවේදි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, අනිකුත් බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම - ඒ කියන්නේ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය, සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය, උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣඞ්ගය කියන, හිත එකඟ කරන සමාහිත කරන එක්තැන් කරන බොජ්ඣඞ්ග ධර්මවලට වැඩි තැනක්, නැඹුරු බවක්, නැඹුරුතාවක් දීලා ප්‍රමුඛතාවක් දීලා ඒ පැත්ත බලන්න කියලා සතියෙන් පෙන්වලා දෙනවා. අපි ඒ ඒ අවස්ථාවේ ඒ ඒ විදිහට මේ වාහනය හසුරවාගන්නවා. පාරේ වම් පැත්තට යන්න පුළුවන්. එතකොට මැද්දට දගන්නවා. දකුණු පැත්තට යන්න ගත්තොත් ඔන්න ආයෙත් මැද්දට දගන්නවා. ඔය වගේ අපි වාහනයක් පාර මැද හරියට හසුරුවනවා වාගේ. දැන් මේ හිතත් මේ අවදානම් පාරක බොහොම ලස්සනට හසුරුවාගෙන යනවා.

පින්වත්නි, මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට පෙන්වලා දෙනවා ආනාපානසතිය දියුණු කිරීම හරහා සතර සතිපට්ඨාන වැඩෙනවා. සතර සතිපට්ඨානයේ එක සතිපට්ඨානයක් වැඩීම හරහා සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වෙනවා. අද අපි විශේෂයෙන් සාකච්ඡා කළේ ආනාපානසතියේ එන කායානුපස්සනාව හරහා සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වෙන්නේ කොහොමද කියන කාරණයයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව උනන්දු කරමින් ප්‍රකාශ කරනවා, යම් කිසි කෙනෙක් සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම වඩනවා නම්, ඒ තැනැත්තා කිසි සේත්ම දිළිඳු පුද්ගලයෙක් නොවන බව. "සත්තන්නං බො, භික්ඛු,

බොජ්ඣඞ්ගානං භාවිතත්තා බහුලීකතත්තා 'අදලිද්දෙ''ති වුච්චති" ඒ තැනැත්තාට මුදල් හදල් නැති වෙන්න පුළුවන්. නමුත් පින්වත්නි, මේ ධර්ම මාර්ගයේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මේ ධර්ම විනයේ, මේ විදිහට යම් කිසි කෙනෙක් බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම වඩනවා නම්, ඒ තැනැත්තා කිසි සේත්ම දිළින්දෙක් නෙවෙයි, දුප්පත් මනුස්සයෙක් නොවෙයි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. දැන් මේ පින්වතුන් අහල ඇති ධර්මයේ පොහොසත්කම මනින්නේ ඉඩම්කඩම්වලින්වත් මිලමුදල් වලින්වත් නොවෙයි. සප්ත ආර්ය ධනයෙනුයි ධර්මයේ පොහොසත්කම මනින්නේ. යම් කිසි කෙනෙක් බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කරනවා නම්, අන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙනවා, ඒ තැනැත්තා කිසි සේත්ම දිළින්දෙක් නොවන බව.

ඒ වගේමයි මම මේ ධර්ම දේශනාව සමාප්ත කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා, වෙනත් තැනක සඳහන් වන ගාථාවක් ඉදිරිපත් කරමින්. බොජ්ඣඞ්ග සංයුක්තයේ අපාර කියලා සූත්‍රයක් එනවා. මේ සූත්‍රයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙනවා බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කිරීමේ වටිනාකම

"යෙසං සම්බොධියඞ්ගෙසු - සම්මා චිත්තං සුභාවිතං.
ආදානපටිනිස්සග්ගෙ - අනුපාදාය යෙ රතා.
ඛීණාසවා ජුතිමන්තො - තෙ ලොකෙ පරිනිබ්බුතා."

කියලා. මේ විදිහට ගාථා රත්නයක් හම්බ වෙනවා. මේකේ අදහස වෙන්නේ මෙන්න මේ විදිහටයි. යම් කිසි කෙනෙක් "යෙසං සම්බොධියඞ්ගෙසු, සම්මා චිත්තං සුභාවිතං" බොජ්ඣඞ්ග ධර්මවල යම් කිසි කෙනෙක් තමන්ගේ හිත මනාව වඩනවා නම්, "ආදානපටිනිස්සග්ගෙ - අනුපාදාය යෙ රතා" ඒ තැනැත්තා දැන් හිත පරණ පුරුදුවලට, යම් යම් අරමුණුවලට ගිහිල්ලා ඇලෙනකොට ඒකෙන් මුදාගන්නවා. ඒ අරමුණ අතහැරලා දානවා. දැන් පරණ කෙලෙස් පුරුදු නිසා ඔන්න අරමුණක ඇලෙනවා. අරමුණ අල්ලාගන්නවා. ඇදගන්නවා. එතන අතහැරලා දානවා. අරමුණ

අල්ලාගන්නවා. එතන අතහැරලා දනවා. මේ අරමුණු අල්ලන්නේම අපේ හිතේ තියෙන පරණ කෙලෙස් ගති නිසා, පරණ පුරුදු නිසා, ආසව අනුසය ධර්මවල තියෙන ප්‍රබල බව නිසා. නමුත් බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම වඩද්දී කෙනෙක් මොකද කරන්නේ? ඒ ඇලෙන ඇලෙන තැන අතහරිනවා. ඇලෙන ඇලෙන තැන මගහැරගන්නවා. ඇලෙන ඇලෙන තැනින් හිත මුදවාගන්නවා. ගලවාගන්නවා. මේ කාර්යයේ එයා ඇලිලා කටයුතු කරනවා. ඒ කියන්නේ හිත මුදවාගන්නා ක්‍රියාවලියේ කිසිම තැනක ඇලෙන්න නොදී හිත විමුක්තව නිදහස්ව තියාගන්නා ක්‍රියාවලියේ ඇලිලා කටයුතු කරනවා. දැන් මෙයා ඇලෙන්නේ අමුතුම තැනක. එයා ඇලෙන්නේ කොතනද? එයාට තියෙන කැමැත්ත මොකක්ද? හිත කොහෙත්ම ඇලෙන්න නොදී තියාගෙන ඉඳීමටයි. පින්වතුන් මේ කාරණාව බොහොම නුවණින් තේරුම්ගන්න. හිත ස්වාභාවිකවම ඇලෙනවා. පරණ පුරුද්දට ඇලෙනවා. ඇලුණ බව තේරුම්ගත්ත ගමන් හිත මුදවාගන්නවා. හිත ආයේ ගිහින් ඇලෙනවා. ඔන්න ආයේ මුදවාගන්නවා. ආයේ ගිහිල්ලා කොහේ හරි අල්ලාගන්නවා. අල්ලාගත්ත බව දැනගන්නවා. තේරුම්ගන්නවා. මුදවාගන්නවා.

මේ විදිහට යම් කිසි කෙනෙක් බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම හොඳින් මනා සේ වඩනවා නම්, ඒ තැනැත්තා මේ විදිහට අරමුණුවල ඇලෙන්න නොදී, අරමුණුවල මුළා වෙන්න නොදී හිත නිදහසේ පැවැත්තුවා නම්, අන්න ආශ්‍රව ක්‍ෂය වෙලා යනවා. "ඛීණාසවා ජුතිමන්තො, තෙ ලොකෙ පරිනිබ්බුතා" මේ කටයුත්ත සාර්ථක වෙච්ච ක්ෂීණාශ්‍රවයන් වහන්සේලා, මහ රහතන් වහන්සේලා, ඒ ජෝතිමත් වූ ඒ ප්‍රභාවත් වූ මහ රහතන් වහන්සේලා, මේ ලෝකේ සැනසුණු උත්තමයන් බවට පත් වෙනවා.

ඒ නිසා පින්වත්නි, අපි මේ ගමන් කරන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වපු, ඒ මහ රහතන් වහන්සේලා ගමන් කරපු මාර්ගයට යම් හෝ පමණකින් අපිත් කෙසේ හෝ ළඟා වෙනවා කියන අරමුණකිනුයි. ඒ නිසා මේ පින්වතුන්ටත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දීලා තිබෙන, මේ පියවර දහසයකින් හඳුන්වා දෙන සතර

සතිපට්ඨාන ධර්ම දියුණු වෙන, බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වෙන, ආනාපානසති භාවනාව වඩලා මේ භවයේදීම කෙලෙසුන්ගෙන් හිත මුදවාගෙන ක්ෂීණාශ්‍රව වූ ඒ උතුම් මහ රහතන් වහන්සේලා අනුව යමින් අපේ හිතත් මුදවාගන්න, අපේ හිතත් සනසවාගන්න, ඒ උතුම් වූ නිවන් සුව සාක්ෂාත් කරගන්න අද මේ ධර්ම දේශනාවත් උදව් වේවා!යි කියලා මේ ධර්ම දේශනාව අවසන් කරමින් මම ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සියලු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

6 | ආනාපානසති වේදනානුපස්සනාවෙන් බොජ්ඣඞ්ග දියුණු වීම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!!!

"ආනාපානසති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා මහප්ඵලා හොති මහානිසංසා. ආනාපානසති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපූරෙති. චත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලීකතා සත්ත බොජ්ඣඞ්ගෙ පරිපූරෙන්ති. සත්ත බොජ්ඣඞ්ගා භාවිතා බහුලීකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපූරෙන්ති"

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, මේ පින්වතුන් දන්නවා, අපි මේ එක් දින භාවනා වැඩමුළුව සඳහා මාතෘකා වශයෙන් තබාගත්තේ අපි කාටත් හුරු පුරුදු ආනාපානසතිය මුල් කරගත්ත ආනාපානසති සූත්‍රය. මේ ආනාපානසති සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායේ අපිට දැකගන්න ලැබෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම වැදගත් අවස්ථාවකයි ආනාපානසති සූත්‍රය දේශනා කරන්න යෙදුණේ. උන්වහන්සේ මිගාරමාතු ප්‍රාසාදයේ වැඩ වාසය කරනකොට උන්වහන්සේ සමග

මහා රහතන් වහන්සේලාත් ස්ථවිරයන් වහන්සේලාත් වැඩ විසුවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දකිනවා, නවක භික්ෂූන් වහන්සේලා ස්ථවිර මහ රහතන් වහන්සේලාගෙන් බොහොම අවවාද අනුශාසනා ලබනවා. මේ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් සැලසුම් කරගෙන තිබුණ විහාර චාරිකාව කල් දමනවා. ඉතින් ඒ මහ රහතන් වහන්සේලා දිගටම තමන්ගේ ශිෂ්‍ය භික්ෂූන් වහන්සේලා පුහුණු කරනවා. ඒ නවක භික්ෂූන් වහන්සේලා ඇතැම් කෙනෙක් සෝවාන් ආදී මාර්ග ඵලවලට පවා පත් වෙනවා. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ අදහස් කරනවා, මේ භික්ෂූන් වහන්සේලා විවිධ භාවනා ප්‍රගුණ කරන නිසා සියලුදෙනාටම ගැළපෙන අන්දමේ එක් භාවනාවක් මම දේශනා කළා නම්, ඒ විදියට සියලුදෙනාටම අනුග්‍රහ කිරීම ඉතාම මැනවැයි කියලා. මෙහෙම හිතලා තමයි, ආනාපානසති සූත්‍රය දේශනා කරන්නේ.

පින්වත්නි, අපි ආනාපානසති සූත්‍රය දිගේ දැන් සති ගණනාවක්, එහෙම නැත්නම් මාස ගණනාවක්, තිස්සේ විග්‍රහ කරගෙන ආවා කොහොමද ආනාපානසතියෙන් කායානුපස්සනාව වැඩෙන්නේ, කොහොමද ආනාපානසතියෙන් වේදනානුපස්සනාව වැඩෙන්නේ, කොහොමද ආනාපාන සතියෙන් චිත්තානුපස්සනාව වැඩෙන්නේ, කොහොමද ආනාපානසතියෙන් ධම්මානුපස්සනාව වැඩෙන්නේ. මේ මූලික සතර සතිපට්ඨාන ආනාපානසතිය හරහාම වැඩෙන්නේ කොහොමද කියන කාරණය අපි විග්‍රහ කරගෙන ආවා. දැන් අපි සතර සතිපට්ඨාන අන්තර්ගත වෙන මජ්ඣිම නිකායේම එන සතිපට්ඨාන සූත්‍රය හෝ වේවා, දීඝ නිකායේ එන සතිපට්ඨාන සූත්‍රය හෝ වේවා මඳක් විමසලා බැලුවොත් ඒකේ ආනාපානසතිය කියන්නේ කායානුපස්සනාවේ එන එක කොටසක්. නමුත් දැන් මෙතන බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට එක අතකින් බැලුවහම කෙටි මාර්ගයක් පෙන්වලා දෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා ආනාපානසතිය හරහාම කොහොමද කායානුපස්සනාව පමණක් නොවෙයි, වේදනානුපස්සනාව දියුණු කරන්නේ, කොහොමද

චිත්තානුපස්සනාව දියුණු කරන්නේ, කොහොමද ධම්මානුපස්සනාව දියුණු කරන්නේ කියලා.

ආනාපානසතිය මුල් කරගෙන යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් භාවනා කරනවා නම්, ඒ අයට ලොකු අස්වැසිල්ලක් මේ හරහා ලැබෙනවා. මොකද ආනාපානසතිය තුළ මේ සියල්ල අන්තර්ගතයි. හැබැයි අපිට උවමනා විදිහට භාවනා කිරීමෙන් නෙවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම පැහැදිලිව පෙන්වලා දෙන ආකාරයට භාවනා කිරීමෙන්. ආකාර දහසයකින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ කොහොමද ආනාපානසතිය තුළින් සතර සතිපට්ඨාන දියුණු කරන්නේ කියල. ඒ කාරණාව මුලින්ම තහවුරු කරනවා. එකක් දියුණු කිරීමෙන් හතරක් වැඩෙනවා. ආනාපානසතිය කියන එකම ධර්මය දියුණු කිරීමෙන් හතරක් වූ සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම වැඩෙනවා.

ඒ සතරක් වූ සතිපට්ඨාන ධර්ම වැඩීමෙන් අනතුරුව කොහොමද සප්ත බොජ්ඣඞ්ග වර්ධනය වෙන්නේ කියන කාරණාව තමයි අපි ගිය මාසයේ සාකච්ඡා කරන්න පටන්ගත්තේ. අපි එද කථා කළා කායානුපස්සනාවෙන් කොහොමද සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම වැඩෙන්නේ. මේ පින්වතුන් අහලා ඇති බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම කියලා ධර්මයේ එනවා ධර්ම කොට්ඨාශයක්. අවබෝධයට තුඩු දෙන කාරණා. එක්තරා අවස්ථාවක භික්ෂුන් වහන්සේ කෙනෙක් බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් සෘජුව අහනවා, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මේ බොජ්ඣඞ්ග බොජ්ඣඞ්ග කියලා කියනවා. ඇයි මේ බොජ්ඣඞ්ග කියලා කියන්නේ. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ සෘජු පිළිතුරක් දෙනවා. "බොධාය සංවත්තන්තීති ඛො, භික්ඛු, තස්මා 'බොජ්ඣඞ්ගා'ති වුච්චන්ති", බොජ්ඣඞ්ග සංයුක්තයේ දක්නට ලැබෙන විමර්ශනයක්, විග්‍රහයක්, නැත්නම් අර්ථ දැක්වීමක් අනුව 'අවබෝධයට තුඩු දෙන නිසා' ඒ ධර්මතාවලට බොජ්ඣඞ්ග කියන නම භාවිත කරනවා. එතකොට කුමක්ද අවබෝධ වෙන්නේ? අපට හිතන්න පුළුවන් විද්‍යාව, විමුක්තිය, නිවන අවබෝධ කරන්න තුඩු දෙන කාරණා

බොජ්ඣඞ්ග කියන නමින් හඳුන්වනවා. බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම හතක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දීලා තියෙනවා. සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය, විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය, පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය, පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය, සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය, උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣඞ්ගය, කියලා. සතර සතිපට්ඨානය ක්‍රමානුකූලව දියුණු කරනකොට මේ එක සම්බොජ්ඣඞ්ගයක් නොවෙයි හතම හරිම ලස්සනට ක්‍රමානුකූලව වැඩෙන ආකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසති සූත්‍රයේ පැහැදිලි කරලා දෙනවා.

අපි ගිය පාර සාකච්ඡා කළේ කායානුපස්සනා කොටසට වැටෙන "දීඝං වා අස්සසන්තෝ දීඝං අස්සසාමීති පජානාති, රස්සං වා අස්සසන්තෝ රස්සං අස්සසාමීති පජානාති," "සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, පස්සම්භයං කාය සංඛාරං අස්සසිස්සාමීතී සික්ඛති" ප්‍රධාන වශයෙන් මේ කරුණු හතර සැලකුවහොත්, මේකේ මම ආශ්වාසය සම්බන්ධයෙනුයි ප්‍රකාශ කළේ. මේකේ මේ විදිහට ප්‍රශ්වාසය සම්බන්ධයෙනුත් සඳහන් වෙනවා. එතකොට මේ ප්‍රධාන පියවර හතර ආශ්‍රය කරගෙන අපි ආනාපාන සතිය වඩනකොට කොහොමද බොජ්ඣඞ්ග හත දියුණු වෙන්නේ? මේ පියවර හතරේ වුණත් එක්තරා අන්දමක ක්‍රමානුකූල වර්ධනයක් තියෙනවා. දැන් කෙනෙක් මුලින් ආශ්වාසය පිළිබඳව දැනුවත් වෙනවා. එයාට ලොකු දෙයක් වැටහෙන්නේ නැහැ. තාම සතිය දියුණු වෙලා නැහැ. ප්‍රඥවත් දියුණු වෙලා නැහැ. සමාධිය දියුණු වෙලා නැහැ. එයාට යාන්තං හුස්ම රැල්ල දැනෙනවා. ඉතින් හිතත් පිට දුවනවා. විවිධ අරමුණු එනවා. ඉතින් ඒ නිසා බොහෝම දැඩි වීර්යයකින් බොහොම උවමනාවකින් හිත පිට යන්න නොදී හුස්ම ගන්නකොට, මෙනෙහි කිරීමක් පවා කරනකොට, ඒ අවස්ථාව නොවෙයි, බොජ්ඣඞ්ග මට්ටම කියලා කියන්නේ. ඉන් එහා ගිහිල්ලා මෙයාගේ හිත හොඳට ආශ්වාසය ආශ්වාසය හැටියට දැනගන්නවා. ප්‍රශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය හැටියට දැනගන්නවා. මේ විදිහට මෙනෙහි කිරීමකින් තොරව මේ කාරණාව දැනගන්න පුළුවන්. ඊළඟට ආශ්වාසයේ

තියෙන සුළු වෙනස්කම් පවා එයාට තේරෙන්න ගන්නවා. කලින් පසු කළ ආශ්වාසයට සාපේක්ෂකව දැන් මේ පසු කළ ආශ්වාසය දිගයි. එහෙම නැත්නම් කලින් පසු කරපු ප්‍රශ්වාසයට සාපේක්ෂකව මේ දැන් අවසන් වෙච්ච ප්‍රශ්වාසය දිගයි. එහෙමත් නැත්නම් කලින් අවසන් වෙච්ච ආශ්වාසයට සාපේක්ෂකව දැන් මේ අවසන් වෙච්ච ආශ්වාසය කොටයි. එහෙමත් නැත්නම් කලින් අවසන් වෙච්ච ප්‍රශ්වාසයට සාපේක්ෂකව දැන් මේ අවසන් වෙච්ච ප්‍රශ්වාසය කොටයි. මේ විදිහට මේ ආකාර වශයෙන් ආශ්වාසයේ ප්‍රශ්වාසයේ තියෙන වෙනස්කම් එයාට වැටහෙනවා. එතකොට හරියට හොඳට ආශ්වාසයත් ප්‍රශ්වාසයත් එක්ක මුහුණට මුහුණ ලා එයා බලාගෙන ඉන්නවා වගේ, හොඳට ආශ්වාසයත් එක්ක සමපාත වෙච්ච සතියක් තියෙන්නේ. මේ කාරණාව හරිම වැදගත්. මොකද දැන් වෙන අරමුණුවල හිත මුළා වීමක් නැහැ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේම හොඳට හිත බැහැගෙන, සතිය හොඳට පිහිටලා. අන්න ඒ අවස්ථාවේ තමයි, සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙන්න ආරම්භ වෙන්නේ.

පින්වත්නි, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා මේ ආරම්භක අවස්ථාව. හැබැයි මේක නැවත නැවත සිද්ධ වෙනවා. දැන් එක හුස්ම රැල්ලක් බලපු පමණින් සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය සම්පූර්ණත්වයට පත් වෙන්නේ නැහැ. මේක තමයි ආරම්භක අවස්ථාව. හැබැයි ඊළඟ හුස්ම රැල්ලෙත් මේ දේම කරනවා. ඊළඟ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේත් මේ දේම කරනවා. ඊළඟ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේත් මේ දේම කරනවා. නැවත නැවත කරනවා. නැවත නැවත කරද්දී බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා "සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගං තස්මිං සමයෙ භික්ඛු භාවෙති" මේ නැවත නැවත කිරීම හරහා සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙනවා. ඊළඟට "භාවනාපාරිපූරිං ගච්ඡති" මේක නැවත නැවත කරන්න කරන්න, බහුලීකෘත කරන්න කරන්න, සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය භාවනාව හරහා පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙනවා. අපි මේ අන්දමට ගිය මාසයේ සාකච්ඡා කළා ආනාපානසතියේ කායානුපස්සනා කොටස හරහා කොහොමද බොජ්ඣඞ්ග හත දියුණු වෙන්නේ කියලා.

අපි අද අවධානය යොමු කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ ඊළඟ කොටස වන වේදනානුපස්සනා කොටස හරහා කොහොමද බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වෙන්නේ කියන කරුණටයි. හැබැයි අපිට මේ කලබලේ එක පාරටම වේදනානුපස්සනාවට යන්න බැහැ. මේකේ ක්‍රමානුකූල වර්ධනයක් තියෙන්නේ. දැන් අපි කථා කළේ දිග කොට වශයෙන් දැනගන්නා අවස්ථාව. එතෙන්දීත් හොඳට යෝගාවචරයා තුළ අවබෝධයක් තියෙනවා. කලින් එකට සාපේක්ෂකව දැන් එකෙහි ප්‍රමාණය. කලින් එක නම් ඉක්මනට අවසන් වුණා. දැන් මේ අවසන් වෙච්ච එක ටිකක් ඊට වඩා දිගයි. කාල වශයෙන් පරතරය වැඩියි. එහෙම නැත්නම් කලින් එකට සාපේක්ෂකව දැන් මේ අවසන් වෙච්ච එක කොටයි. කෙටි කාලෙකින් අවසන් වුණා. මේ විදිහට ඒ තැනැත්තා තුළ මේ ක්‍රියාවලියට බැසගන්න සතියක් තියෙනවා. ඊළඟට එතනින් නතර නොවී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ මූලික පටන්ගැන්ම සිද්ධ වෙන්නේ කොහොමද? ඉතාම සියුම්ව ආශ්වාස පටන්ගන්නේ කොහොමද? ඒක ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය වෙන්නේ කොහොමද? ඒක ඊළඟට ක්‍රමානුකූලව දැනෙන ස්වභාවය අඩු වෙලා නොදැනී යන්නේ කොහොමද? මේ විදිහට මුල මැද අග හොඳින් දැනගන්නාසුළුව එයා තව දුරටත් මේ ක්‍රියාවලිය තුළ හික්මෙනවා. දැන් හිත පිට යන්න නොදී මේ කටයුත්තේම, මේ කාරණාවේම, මේ භාවනාවේම එයා නියැලෙනවා. "සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" මේ මුළුල්ලම දැකගනිමින් එයා කටයුතු කරනවා. එතෙන්දීත් බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම වැඩෙනවා. ඊළඟට මොකද වෙන්නේ, මේ විදිහට නැවත නැවත යෙදීම හරහා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සංසිඳෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ අවස්ථාවේදී කලින් තරම් දැන් දැනෙන්නේ නැහැ කියලා දැනීම වර්ධනය කරගන්න හයියෙන් හුස්ම ගන්නවත් ඉරියව් මාරු කරන්නවත් වෙනත් අරමුණක් දෙන්නවත් යන්නෙ නැතුව, මේක තමයි මේ ප්‍රතිපදාවේ දියුණුව කියලා තේරුම් අරගෙන, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය සංසිඳෙන්න ඉඩ දෙනවා.

යම් අවස්ථාවක ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය සංසිඳුණා නම්, අන්න ඊට පස්සේ තමයි වේදනානුපස්සනා කොටසට කෙනෙකුට පිවිසෙන්න අවස්ථාව ලැබෙන්නේ. මොකද ඒ වෙනකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය හොඳට සංසිඳුණට පස්සේ මේ තියෙන්නේ ආශ්වාසයක්ද මේ තියෙන්නේ ප්‍රශ්වාසයක්ද කියලා වෙන් කරගන්න බැරි තරමට හොඳට සංසිඳිච්ච හිතක්, මනසක් පැවතුණාට පස්සේ එයා තුළ යම් පමණක තහවුරු වෙච්ච සතියක් තියෙනවා. එකඟ වෙච්ච හිතක් තියෙනවා. අන්න ඒ එකඟ වෙච්ච හිත පවත්වනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊළඟ අදියර වශයෙන් පෙන්වලා දෙනවා "පීතිපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, පීතිපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" කලින් තරම් දූන් ව්‍යායාම කරන්න ඕනෑකමක් නැහැ. දඟලන්න අවශ්‍ය නැහැ. බොහොම හිත සතුටින් මේ කාරණාවේ යෙදෙනවා. තමන් අත පොවන්න අවශ්‍ය නැහැ. තමන් බලෙන් හිත ගෙනල්ලා තියන්න අවශ්‍ය නැහැ. හිතම යෙදෙනවා. හිතම යෙදෙන දිහා දූන් හිත විසින්ම සතුටින් මේ කාරණාවේ නියැලෙන බව, ඒ නියැලෙන ආකාරය දකිනකොට එයා තුළ නිරායාසයෙන්ම යම් ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. මේ අවස්ථාවේදී මේ ප්‍රීතිය, එහෙම නැත්නම් සිතට දූනෙන සතුට, සැහැල්ලුව, හැබැයි තමන් ග්‍රහණය කරන්න යන්නේ නැහැ. මේකත් ඇති වෙලා නැති වෙලා යන දෙයක්, මේ දිහාත් දූන් මේ යෝගියාට මධ්‍යස්ථ සිතින් බලන්න අවස්ථාව තියෙනවා. ඒකයි අර හඳගත්ත සතියකින්, එකඟ වෙච්ච හිතකින් මෙතෙන්ට එළඹෙන්න ඕනෑ. එතකොට ඒ දූනෙන ප්‍රීතියට බැහැගන්නේ නැතිව, ඒ දූනෙන ප්‍රීතිය උවමනාවට වඩා ග්‍රහණය කරන්න යන්නේ නැතිව, ඒකට කෑදර වෙන්නේ නැතිව මේ තැනැත්තාට පුළුවන් මේ ප්‍රීතියෙන් ඈත් වෙලා ප්‍රීතිය අරමුණක් වශයෙන් දූකගන්න. ප්‍රීතිය කියන්නේ වේදනාවේ ස්වභාවයක්. වේදනාවේ සුඛ වේදනාවේ එක්තරා ස්වරූපයක් තමයි ප්‍රීතිය කියන්නේ.

ක්ෂණිකව නිකං ඇඟ කිලිපොළා ගිහිල්ලා ඒ ප්‍රීතිය අවසන් වෙනවා. නැවතත් ඇඟ කිලිපොළා ගිහිල්ලා ඒ ප්‍රීතිය අවසන්

වෙනවා. මේ විදිහට මේ පින්වතුන් ඇතැම් විට අත්දැකලා ඇති. ඇඟේ නිකං හිරිගඬු පිපිලා වගේ වෙනවා. කූඹී දුවනවා වගේ වෙනවා. ඒ වගේ ඇතැම් තැන්වල ශරීරයේ නිකම් ක්ෂණිකව ප්‍රීති සහගත යම් යම් ස්වභාවයක් දැකගන්න පුළුවන්. මේ ස්වභාවයට "ඛුද්දිකා පීති" යන නම පොත පතේ භාවිත කර තිබෙනවා. තවත් අවස්ථාවක් "ඛණික පීති" යන නමින් හඳුන්වා තිබෙනවා. ඛණික පීති කියන අවස්ථාවේදී ක්ෂණිකව තමන්ට දැනෙන ප්‍රීතියක්, ප්‍රීතියක් දැනුණා නම් මුළු ශරීරය පුරාම ක්ෂණිකව දැනුණා. නැති වුණා. ඒ කියන්නේ දිගටම පවතින ප්‍රීතියක් නොවෙයි.

තවත් අවස්ථාවක කෙනෙකුට නිකං මුහුදු රැල්ලක් ඇවිල්ලා ගියාම වගේ ප්‍රීතියක් ඇවිල්ලා, මුළු කය පුරා ගිහින් පැතිරිලා, ඔන්න නැති වෙලා යනවා. නිකං තෙමිලා ගියා වගේ තමන්ට තේරෙනවා. ආයේ පොඩි වෙලාවකින් ආයේ රැල්ලක් ආවා වගේ තමන්ට තේරෙනවා. දැන් එනවා යනවා ස්වභාවයක් මේ ප්‍රීතියේ තියෙන්න පුළුවන්. මේ ස්වභාවයට "ඔක්කන්තික පීති" යන නම භාවිතා කර තිබෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට පාවෙනවා වගේ බොහෝම උද්වේගකර විදිහට තමන්ට දැනෙනවා. අහසේ පාවෙන ස්වභාවයක් දැනෙනවා. මේ ස්වභාවයට "උබ්බේග පීති" යන නම භාවිතා කර තිබෙනවා. මුළු කයම වතුරක ගිල්වනවා මෙන් දැනෙන "ඵරණ පීති" නම් තවත් අවස්ථාවක් පොත් පත් වල පෙන්වා තිබෙනවා.

ඉතින් මේ විදිහට අපි සාමාන්‍යයෙන් සඳහන් කරන පස්වනක් ප්‍රීතියේ විවිධ අවස්ථා මතු වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි මේ කිසිම දෙයක් ගැන බලාපොරොත්තුවකුත් නැහැ. ඒ ආවාහම මේක මම වැඩි වෙලාවක් පවත්වාගන්න ඕනෑ කියලා උවමනාවකුත් නැහැ. ඒවා තමන්ගේ පාලනයකින් තොරව හැසිරෙනකොට ඒවා ගැන අමනාපයක් ඇත්තෙත් නැහැ. ඒ වගේම ඒවායේ තියෙන ප්‍රණීත ස්වරූපය අවසන් වෙලා නොපෙනී ගියාට පස්සේ ඒ ගිය දේවල් ගැන පසුතැවීමකුත් නැහැ.

ඉතින් මේ විදිහට මැදහත් හිතකින් බලන්න, මේ ප්‍රීතියට මුළා වෙන්නේ නැතිව මේ ප්‍රීතියට ඇලෙන්නේ නැතිව මේ දිහා අපිට දැකගන්න, පුළුවන් නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ ප්‍රීතියම බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම වැඩෙන්න අවස්ථාවක් වෙනවා. දැන් ඒකයි මෙතනදී බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ "යස්මිං සමයෙ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු වෙදනාසු වෙදනානු පස්සී විහරති ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං, උපට්ඨිතාස්ස තස්මිං සමයෙ සති හොති අසම්මුට්ඨා" දැන් මේ මුළා නොවන, කොයි තරම් ප්‍රණීත දේවල් දැනුණත් ඒ එකකටවත් මුළා වෙන්නේ නැතිව ඉන්න සතිමත් බවක්. මේ පිළිබඳව මධ්‍යස්ථ සිතින් සතිමත්ව දැකගන්නවා. සතිමත්ව විඳගන්නවා. අන්න එතෙන්දී කලින් අවස්ථාවේදී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට මුහුණට මුහුණ ලා හිටියා වගේ දැන් මේ දැනෙන ප්‍රීතියටත් මුහුණට මුහුණ ලා ඉන්නවා. විශේෂ ඇල්මක් නැහැ. ප්‍රීතිය හුදු අරමුණක් පමණයි. මෙන්න මේ අවස්ථාවේදි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා නුමුළා වෙච්ච සතියක් පටන්ගත්තා නම්, "යස්මිං සමයෙ, භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො උපට්ඨිතා සති හොති අසම්මුට්ඨා, සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො ආරද්ධො හොති" යම් අවස්ථාවක මහණෙනි, අරමුණට මුළා නොවූ සතියක් එළඹ සිටියා නම් එතැන් පටන් සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට කොයි තරම් ප්‍රණීත වූ ප්‍රීතියක් පහළ වුණත් ඒක අරමුණක් වශයෙන් දැකගන්න මේ තැනැත්තාට හැකියාව තියෙනවා. එතකොට සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙන්න පටන්ගත්තා. දැන් නැවත නැවත අත්දකිනවා. ප්‍රීති ස්වභාව නැවත නැවත පහළ වෙනවා. නැවත නැවත උපේක්ෂාවෙන්, ඒකේ ඇලෙන්නේ නැතිව, ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ නැතිව, නැති වෙච්ච ප්‍රීතියට හඬන්නේ නැතිව මේ පිළිබඳව දැනුවත් වෙනවා. එතකොට භාවනාව හරහාම මේක තව වැඩෙනවා. නැවත නැවත මේක පිළිබඳව දැනුවත් වීම හරහාම සම්පූර්ණත්වයට පත් වෙනවා.

එක අතකින් පින්වත්නි, අපි භාවනාවේ යම් දුක් වේදනාවක් ගැන කථා කරනවා වගේම සැප වේදනාවලුත් ඇතැම් වෙලාවට අපිට

ලැබෙනවා. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කොටසේදී පෙන්වලා තියෙන්නේ එක්තරා අන්දමකින් මේ සුවදායී ස්වභාව සම්බන්ධයෙනුයි. ඉතින් ඇතැම් කෙනෙක් මෙබඳු සුවදායී ස්වභාව අත්දකිනකොට හිතනවා "මම මේකට සුදුසුද" කියලා. මොකද මේ දැනෙන ස්වභාව තමන් සෘජුව අත්දකින බව තමන්ට ඉතාම සෘජුව දැනෙනවා. ඉතින් ඒකට තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් ශීලයක පිහිටලා ඉතාම අහිංසකව, එහෙම නැත්නම් ඉතාම අවංකව මේ කටයුත්තේ නියැලෙන්නේ. ඉතින් ඇතැම් කෙනෙක් ඉතාම නිරහංකාරව තමන්ගේ ජීවිතය ත්‍රිවිධ රත්නය විෂයෙහි, කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේලා විෂයෙහි පූජා කරලා මේ කාරණාවට බැසගන්නවා. එතකොට තමන්ට තියෙනවා තමන් ගැන එක්තරා අන්දමක අනවජ්ජ සුඛයක් දැනෙන අවස්ථාවක්. ඒ කියන්නේ තමන් ජීවිතයේ අතීතයේදී යම් යම් වැරදිවල නියැලුණා වෙන්න පුළුවන්. නමුත් මේ ධර්ම මාර්ගයට පිවිසිලා හරි පැත්ත තේරුම් අරගෙන, හරි වැරදි තේරුම් අරගෙන තමන් නිවැරදි වෙන්න දැන් අවංක උත්සාහයක් දරනවා. ඒ නිසාම තමන් මේ අත්දකින දේට සුදුස්සෙක් කියන අවබෝධය තියෙනවා. සුදුස්සෙක් කියන ආකල්පය තියෙනවා. එහෙම නැතිව තමාම තමාට ද්වේෂ කරනවා නම්, ආත්ම ද්වේෂයකින් යුක්තව අපි කටයුතු කරනවා නම්, මෙබඳු අත්දැකීම් ලැබෙනකොට අපි ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. අපි හිතනවා මම තාම ඒවාට සුදුසු නැහැ, මම මේ වගේ ප්‍රණීත ස්වභාවයක් අත්දකින්න තරම් සුදුස්සෙක් නොවෙයි කියලා. එක අතකින් අපි ආත්ම ද්වේෂයකින් යුක්තව ආත්ම නිෂේධනයකින් යුක්තව අපි දිහාම බලනවා.

නමුත් පින්වතුනි, අපි අපට වෛර කරගන්න, අපිව පහතට හෙළා ගන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ කොයිම අවස්ථාවකවත් කියලා නැහැ. අපේ අතින් යම් යම් වැරදි සිද්ධ වුණා. හැබැයි අපි අපිටම සමාව දුන්නා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරියෙහි, ධර්මය ඉදිරියෙහි, සංඝයා ඉදිරියෙහි, කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේලා ඉදිරියෙහි අපි අවංකවම අපේ වරද ප්‍රකාශ කරලා අපි මෙතැන් පටන් ආයති සංවරයේ පිහිටනවා කියලා ඔන්න අපි පොරොන්දු වුණා. මේක

කාටවත් පෙනෙන්න වූ පොරොන්දුවක් නොවෙයි. මේ අන්දමින් යම් කිසි කෙනෙක් හික්මෙනවා නම්, ඉතින් භාවනාව හරහා අත්දකින මේ සියලුම දේට ඒ තැනැත්තා විවෘත වුණා වෙනවා. ඒ තැනැත්තා ලබන අත්දැකීම්වලට සුදුස්සෙක් වුණා වෙනවා. ඒ අත්දැකීම් ලබද්දී කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් වශයෙන් ලබනවා වෙනුවට, තමන් ගත කරන ජීවිතයේ, එහෙම නැත්නම් හික්මෙන මාර්ගයේ තිබෙන අනුහස නිසා, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේ තිබෙන ආශ්චර්යය නිසා, ඒ ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කිරීම නිසා ලැබෙන එක්තරා අන්දමක ප්‍රතිලාභයක්ය තමන් මේ භුක්ති විඳින්නේ කියලා තමන්ට මේවා භුක්ති විඳගන්න අවස්ථාව තියෙනවා.

ඊළඟට බුදුරජාණන්වහන්සේ පෙන්වනවා වේදනානුපස්සනා කොටසේදී "සුඛපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, සුඛපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" දැන් හිතේ ප්‍රීතිය වගේම කයෙත් දැනෙනවා සැහැල්ලුවක්. කයත් නිකං කලින් තරම් ඕළාරික වශයෙන් රළු වශයෙන් ගොරහැඩි වශයෙන් දැනෙන්නේ නැහැ. කයත් බොහෝම සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. ඒ දැනෙන සුඛයට පවා, ඒ දැනෙන සුඛ ස්වභාවයට සුව ස්වභාවයට පවා ඇලෙන්නේ නැහැ. ඒ දිහාත් අර වගේම මධ්‍යස්ථ සිතින් බලනවා. දැන් පින්වත්නි, මේවා දිහා මේ විදිහට බලනකොට, කලින් ආස්වාදයේ ප්‍රීති ස්වභාවයත් සුඛ ස්වභාවයත් මගේ කරගෙන බලපු ආකල්පවලින් මිදිලා මේ තැනැත්තා දැන් මේ දිහා බලන්නේ බොහොම ඈත් වෙච්ච මනසකින්, මෑත් වෙච්ච මනසකින්, එහෙම නැත්නම් මේවා හුදෙක්ම අරමුණු කියන මනසකින්. ඒ වගේම මේවත් කොහොමද ඇති වෙන්නේ, මේවා මොන මොන හේතු නිසාද ඇති වෙන්නේ, ඊළඟට කොහොමද මේවා වෙනස් වෙන්නේ, මගේ පාලනයකින් තොරව කොහොමද මේවා වෙනස් වෙන්නේ. වෙනස් වෙලා මගේ පාලනයකින් තොරව, මම බලාපොරොත්තු නොවිච්ච අවස්ථාවක කොහොමද මේවා දුරු වෙලා යන්නේ? මේ වේදනාවේම මුල මැද අග එයා දකිනවා. එතකොට මුල දක්නාසුලුව, මේ ප්‍රීති ස්වභාව, සුඛ ස්වභාව, විවිධාකාර සැප වේදනා, දුක් වේදනා, මධ්‍යස්ථ වේදනා

හටගන්නේ කොහොමද, මොන හේතු නිසාද මේවා හටගන්නේ කියලා එක්කරා අන්දමක විමසුම් නුවණක් පරීක්ෂාකාරී බැල්මක් මේ යෝගාවචරයා හෙළනවා.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "සො තථා සතො විහරන්තො තං ධම්මං පඤ්ඤාය පවිචිනති පවිචයති පරිවීමංසං ආපජ්ජති." දැන් මේ දේවල් විඳගන්නවා පමණක් නොවෙයි. ප්‍රීති ස්වභාවයක් වේවා සුඛ ස්වභාවයක් වේවා විවිධාකාර වේදනා වේවා, මේ කිසි දෙයක් විඳගන්නවා පමණක් නොවෙයි. ඒවා පරීක්ෂා කරනවා. ඒවා දිහා ප්‍රඥාවෙන් හොයලා බලනවා. ඉතා වුවමනාවෙන් හොයලා බලනවා. විමසලා බලනවා. මෙන්න මෙහෙම විමසලා බලන්න බලන්න, ධම්මවිචය කියන සම්බොජ්ඣඞ්ගය දියුණු වෙනවා. එකවරක් බලනවා නොවෙයි. දෙවරක් තුන්වරක්, මේවා හටගන්නා මොහොතක් පාසා වාරයක් පාසා මේ දිහා බලනවා. පරීක්ෂාකාරී බැල්මෙන් බලනවා. මෙහෙම බලන්න බලන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා "ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො ආරද්ධො හොති, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගං තස්මිං සමයෙ භික්ඛු භාවෙති, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො භාවනාපාරිපූරිං ගච්ඡති." මේක පටන්ගත්තාම නැවත නැවත බැලීම හරහා වැඩෙනවා. නැවත නැවත බලලා බලලා භාවනාව හරහා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙනවා.

ඉතින් කෙනෙක් මෙහි යෙදෙන්න නම්, ආවාට ගියාටත් බැහැ. එයාට මෙහි නියැලෙන්න යම් උවමනාවක් අවශ්‍යයි. මෙහි යෙදෙන්න උවමනායි, එහෙම නැත්නම් මෙහි යෙදෙන්න අවශ්‍යයි කියලා වීර්යයක් අවශ්‍යයි. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "තස්ස තං ධම්මං පඤ්ඤාය පවිචිනතො පවිචයතො පරිවීමංසං ආපජ්ජතො ආරද්ධං හොති වීරියං අසල්ලීනං" දැන් මේ කාරණය සිද්ධ වෙද්දී මේ දේවල් පසු කරද්දී පසුබට වෙන්නේ නැතුව නැවත නැවත මෙහි යෙදෙන්න, නැවත නැවත භාවනා කරන්න. ඇතැම් අවස්ථාවක දැනිච්ච දේවල් දැන් නොදැනී යනවා. නොදැනිච්ච දේවල් දැනෙන්න පටන්ගන්නවා. කලින් සුඛ වේදනාවක් දැනිලා දැන් ඔන්න දුක්

වේදනාවක් බවට පත් වෙනවා. කලින් දුක් වේදනාවක් බවට පත් වෙලා දැන් ඔන්න සුඛ වේදනාවක් බවට පත් වෙනවා. ඒ දෙකම සමනය වෙලා දැන් ඔන්න උපේක්ෂා වේදනාවක් බවට පත් වෙනවා. නමුත් මේ කිසිම දෙයක් දැඩිව ග්‍රහණය කරන්නේ නැතිව හුදු අරමුණු ස්වභාවයෙන් දකින්න නම් අපිට මෙහි නියැලෙන්න සෑහෙන වීර්යයක් අවශ්‍ය වෙනවා. පසුබට නොවෙන වීර්යයක් අවශ්‍ය වෙනවා. මෙන්න මේ අවස්ථාවේදී තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ, මේ වේදනා ස්වරූප ඒ විදිහට දකිනකොට, විමසුම් නුවණින් ඒවා පරීක්ෂා කරනකොට පසුනොබාන වීර්යයක් ඒ තැනැත්තා ආරම්භ කරනවා. හිත පසුබාන වාරයක් පාසා නැවත නැගිට්ටවාගන්නවා. නැවතත් යෙදෙනවා. නැවතත් නැගිට්ටවාගන්නවා. නැවතත් යෙදෙනවා. මේ විදිහට විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. දියුණු වෙනවා. භාවනාව හරහාම නැවත නැවත පුබුදුවාගැනීම හරහා භාවනාවෙන්ම පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙනවා.

ඊළඟට පින්වත්නි, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා "ආරද්ධවීරියස්ස උප්පජ්ජති පීති නිරාමිසා" දැන් මේ කාරණය සිද්ධ වෙනකොට, මේ කටයුත්ත කරනකොට හටගන්නා ප්‍රීති ස්වභාවය, අපි ලස්සන රූපයක් දැකලා කන්කලු ශබ්දයක් අහලා ලබාගන්න වින්දනය වගේ කාමය මුල් කරගත්ත ප්‍රීතියක් නෙමෙයි. මේක තමා තුළින්ම කෙලෙස් සංසිඳීම හරහා, හිත එකඟ වීම හරහා, හටගන්නා වූ ප්‍රීති ස්වභාවයක්. ඒකයි මෙතන නිරාමිස ප්‍රීතියක් කියලා කියන්නේ. ඉතින් මේ නිරාමිස ප්‍රීතියම ප්‍රීති සම්බොජ්ඣඞ්ගයේ ආරම්භය වෙනවා. ඒක දියුණු වෙන්න හේතු වෙනවා. නැවත නැවත මේ දේ සිද්ධ වීම හරහා ප්‍රීති සම්බොජ්ඣඞ්ග භාවනාවෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙනවා.

ඉතින් මේ විදිහට කෙනෙක් යෙදෙනවා නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊළඟට පෙන්වනවා "පීතිමනස්ස කායොපි පස්සම්භති, චිත්තම්පි පස්සම්භති" දැන් කය සංසිඳෙන්න, සිත සංසිඳෙන්න, මේ

ප්‍රීතිය මුල් වෙනවා. ඒකයි අපි සාමාන්‍යයෙන් හිතේ සතුටක් ඇති කරගෙන භාවනාවේ නියැලෙන්නේ. අපි පසුබාපු හිතකින් භාවනාවක් පටන්ගත්තාම හරි අමාරුයි මේ වගේ මට්ටමකට එන්න. මොකද, අපි හිතන්නේ අපි මේවට සුදුසු නැහැ. තාම මගේ ශීලය සම්පූර්ණ නැහැ. මගෙ පාරමිතාව පිරිලා නැහැ. එහෙම නැත්නම් මේවා අද කාලේ කරන්න බැහැ. මගේ සතිය දියුණු නැහැ. මම අකුසල් කරලා තියෙනවා. මේ විදිහට අපි විවිධාකාර ලෙස අපිවම අවතක්සේරු කරන හේතු ඉදිරිපත් කරගත්තොත් මේ මට්ටම් අත්දකින්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසයි අපි හැම තිස්සෙම හැකි සංඥුවෙන් යුක්තව මේ කටයුත්තේ නියැලෙන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ. පින්වත්නි, සැඟවෙච්ච කොයි තරම් හැකියා අපේ තියෙනවද කියලා කියන්න අපිවත් දන්නේ නැහැ. බුදු කෙනෙකුට හැර අපේ ආශ්‍රව අනුශය ධර්ම තත්ත්ව ප්‍රකාශ කරන්න කාටවත් බැහැ. අපි අතීත භවවල මොන වගේ භාවනා ප්‍රගුණ කරලා තියෙනවද, කොයි පමණක භාවනාව වඩලා තියෙනවද කියලා කියන්න අපි දන්නේ නැහැ. ඒ නිසා මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයක් ලැබිච්ච අවස්ථාවේ මේක මට කරන්න පුළුවන්, මේ සඳහා මම සුදුසුයි, මම ඒ සඳහා ශීලයක පිහිටලා දැන් කටයුතු කරනවා කියලා හැකි සංඥුවෙන් පටන්ගත්තා නම්, මෙන්න මේ අපි අදත් කථා කරගෙන යන භාවනාවේ තියෙන සාධනීය පැත්ත, සුභදායි පැත්ත අත්දකින්න කෙනෙකුට අවස්ථාව ලැබෙනවා. ඒ විදිහට අත්දකින්න අත්දකින්න මේ ප්‍රීතිය හරහාම කය සංසිඳෙනවා. හිතත් සංසිඳෙනවා. මේ සංසිඳීම තමයි පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ.

දැන් කය ඉස්සර තරම් වද දෙන්නේ නැහැ. ඉස්සර නම් ඇති තරම් තමන්ට විවිධාකාර වේදනා දැනුණා. එක ඉරියව්වේ වැඩි වේලාවක් ඉන්න බැහැ. මේ විදිහට භාවනාව දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම මට්ටමට දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, කයත් තමන්ට යම් පමණකින් හෝ උදව් වෙනවා. දැන් හිතත් කලින් වගේ තමන්ට පටහැණිව ඉන්නේ නැතිව, මේ කරගෙන යන වැඩේට අවනතව කටයුතු කරනවා. ඒ නිසා හිත ඔන්න සංසිඳෙනවා. මේ

හිතේ සංසිඳීම, කයේ සංසිඳීම පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගයේ පටන්ගැන්මක් වෙනවා. නැවත නැවත මේ විදිහට සංසිඳිච්චි කයකින් සංසිඳිච්ච හිතකින් කටයුතු කිරීම හරහා පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය දියුණු වෙලා, මේක නැවත නැවත සිදු වීම හරහා පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය භාවනාව හරහාම පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙනවා.

"පස්සද්ධකායස්ස සුඛිනො චිත්තං සමාධියති" දැන් පින්වත්නි, හුඟක් වෙලාවට හිත සමාධිමත් විය යුතුයි, සමාධියක් මං ඇති කරගත යුතුයි කියලා අපි නිරන්තරයෙන් සමාධිය හඹාගෙන යන පැත්තකුත් තියෙනවා. නමුත් අපි මතක් කරගත්තොත්, සමාධියක් ඇති වෙන්නේ කොහොමද? සමාධියක් ඇති වෙන්නෙත් හේතු නිසා. ඒ හේතු තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම විස්තර කරද්දී ලස්සනට පෙළගස්වලා තියෙන්නේ. ඒක සතියෙන් පටන්ගත්තා. අරමුණ හොඳට මුහුණට මුහුණ ලා, මුළා නොවිච්ච සතියක් බවට පත් වෙලා ඒ පටන්ගත්තේ සතිය. ඊළඟට ඒ දිහා හොඳට විපරම් ඇසකින් බලද්දී තමයි, තව දුරටත් මේ තුළ බැහැගන්නේ. ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය බවට පත් වෙන්නේ. ඊළඟට මේ වැඩේදී පසුබාන්න නොදී, පස්සට යන්න නොදී, මේකේ නැවත නැවත යෙදීම හරහා ඔන්න වීර්යයක් පටන්ගත්තා. ඒ විදිහට යොදනකොට ප්‍රීතියක් පටන්ගත්තා. ප්‍රීතිය හරහා කය, සිත සංසිඳුණා. කය, සිත සංසිඳුණා නම් සමාධියක් පහළ වුණා. සමාධිය කියන්නේ අන්න ඒ පෙළගැහිච්ච හේතුවල ප්‍රතිඵලයක්.

එතකොට පින්වත්නි, අපි මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙන මේ ක්‍රමානුකූල අන්දමට හිතලා බැලුවහම, සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙන්න නම්, අර කලින් විස්තර කරපු බොජ්ඣඞ්ග කිහිපයම ලස්සනට පෙළගැහිලා තියෙන්න ඕනෑ. ඒවා පෙළගැහිලා ආවා නම්, සංසිඳිච්ච කය නිසා, සංසිඳිච්ච සිත නිසා, සිත සමාධිගත වෙනවා. මේ අරමුණේම බැහැගන්නවා. වෙනත් අරමුණුවලට වඩා දැන් මේ ඇස් පනාපිට, ඉදිරියේ අත්දකින අරමුණ, මේ මුහුණට මුහුණ ලා තියෙන අරමුණ එයාට සතුටුදායක වෙනවා.

හිතට ලොකු සැහැල්ලුවක් බවට පත් වෙනවා. දැන් හිත මේ අරමුණේම ඉන්නකොට දැන් කළ යුතු විශේෂ දෙයක් නැහැ. මොකද අපි බලාපොරොත්තු වුණේ හිත එකඟ කරගන්න. මේ එකඟ කරගන්න තිබිච්ච බලාපොරොත්තු දැන් ඉෂ්ට වෙලා. හිත තමා විසින්ම මේ විවිධාකාර වේදනා, වේදනා වශයෙන් දැකගන්නවා. ඒවා ගැන විශේෂ ඇල්මක් ඇත්තෙත් නැහැ. දුක් වේදනාවක් ආවා කියලා ඒවා ඉක්මනට බැහැර විය යුතුයි කියලා, ඇයි මම මෙහෙම දුක් විඳින්නේ කියලා, ඒවාට හඬා වැලපීමකුත් නැහැ. ඒවා දිහා ද්වේෂයෙන් බලන්නේ නැහැ. මේවා මේ හුදු වේදනා. මේවා ස්පර්ශය නිසා හටගත්ත වේදනා කියලා යම් අවබෝධයක් ක්‍රමානුකූලව ඒ තැනැත්තා තුළ වර්ධනය වෙලා.

ඉතින් මේ විදිහට දැන් හොඳින් කෙරෙන වැඩේ දිහා මධ්‍යස්ථ සිතින් බැලීම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා. ඒක තමයි උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣඞ්ගය පටන්ගැන්ම. "සො තථා සමාහිතං චිත්තං සාධුකං අජ්ඣුපෙක්ඛිතා හොති" දැන් මේ හොඳට සමාහිත වෙලා තියෙන, එකඟ වෙලා තියෙන හිත දිහා බොහොම මැදහත් සිතින් බලන් ඉන්නවා. ආයෙ දැන් කරන්න දෙයක් නැහැ. හිත පිට යන්නේ නැහැ. එන එන අරමුණක් දිහා, එන එන, දැනෙන දැනෙන වේදනාවක් දිහා, හිත විසින්ම බලනවා. මේ වේදනා පටන්ගන්නේ කොහොමද, කොහොමද ක්‍රමානුකූලව වෙනස් වෙන්නේ, කොහොමද මේක ගෙවිලා යන්නේ, කොහොමද මේක සමනය වෙන්නේ කියලා බලනවා. ඔන්න නැවතත් වේදනාවක් පටන්ගන්නවා. ඒ දිහා බලා ඉන්නවා. ඒක වෙනස් වෙනවා. ඒක ගෙවිලා ගියාට පස්සෙ ඒ දිහා අකම්පිතව බලා ඉන්නවා. ඒක ගෙවිලා යනවා. ගෙවිලා යන දිහාත් බොහොම අකම්පිතව බලා ඉන්නවා. කොයි තරම් ප්‍රණීත වේදනාවක්, ප්‍රණීත සුඛයක්, ප්‍රීතියක් ආවත් ඒක දිහා මේ විදිහටමට බලනවා නම්, මධ්‍යස්ථ සිතින් බලනවා නම්, මුළා නොවී බලනවා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣඞ්ගය මෙන්න මේ යෝගාවචරයා පටන්ගත්තා වෙනවා. නැවත නැවත මේ විදිහට නියැලීම හරහා උපේක්ෂා

සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙනවා. උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣඞ්ගය භාවනාව හරහා පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙනවා.

පින්වත්නි, අපිට තේරෙනවා දැන්, අපිට දැනෙන දේවල් වේදනානුපස්සනා ශීර්ෂයෙන් බලන්න පුළුවන් බව. ඇයි මේ වේදනා හටගන්නේ කියලා මේක දිහා එක අතකින් දෝෂාරෝපණ මුඛයෙන් බලන්නේ නැතිව මේක භාවනාව හරහා හටගන්න දෙයක්, මේක ස්පර්ශය නිසා හටගන්න දෙයක්, මේකත් හැබැයි මගේ පාලනයකින් තොරයි, මගේ පාලනයෙන් තොරවම මේවා හටගන්නවා, පාලනයෙන් තොරවම මේවා දුරු වෙලා යනවා කියලා තේරුම් ගන්නවා. එතකොට සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන්නෙත් "සුඛං වේදනං වෙදිය මානෝ, සුඛං වේදනං වේදියාමීති පජානාති" දැන් සුඛ වේදනාවක් හටගත්තා. සුඛ වේදනාවක් හටගත්තා කියලා දැනගන්නවා. දුක් වේදනාවක් හටගත්තා. දුක් වේදනාවක් හටගත්තා කියලා දැනගන්නවා. අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවක්, එහෙම නැත්නම් උපේක්ෂා වේදනාවක් හටගත්තා. ඒ දිහා බලමින් ඒ මට්ටමින් දැනගන්නවා. ඉතින් මේ කිසිම දෙයක් තමන්ගේ කරගන්න යන්නේ නැහැ. වේදනාව මගේ නෙවෙයි දැන්. කලින් තමයි මගේ කය රිදෙනවා, මට වේදනාවක් දැනුණා, මමයි දුක් විඳින්නේ, මමයි සැප විඳින්නේ කියලා ආත්ම දෘෂ්ටියෙන් බැලුවේ. දැන් බලන්නේ ඊට හාත්පසින්ම වෙනස්ම දෘෂ්ටි කෝණයකින්. දැන් වේදනාවම අරමුණක් බවට පත් වෙලා. "වේදනාසු වේදනානුපස්සී විහරති" වේදනා දිහා වේදනාවක් වශයෙන් බලනවා. වේදනාව අනුව ගිය සිහියකින් බලනවා. මගේ කරගන්නේ නැතිව අරමුණක් දිහා බලනවා. වේදනාව අරමුණක් වශයෙන් අරගෙන බලනවා.

මේ විදිහට කරගෙන යනකොට "පස්සම්භයං චිත්ත සංඛාරං අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති, පස්සම්භයං චිත්ත සංඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති" මේ වේදනා ටික ටික සමනය වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඊටත් මෙහා බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා "චිත්ත සඞ්ඛාර පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති" ඇත්තටම ඒ කාරණාව දැනටමත්

විස්තර වුණා. මේ චිත්ත සඞ්ඛාර කියලා විස්තර කරන වේදනාවත් එහෙම නැත්නම් සංඥවත් අපි තව පොඩ්ඩක් ඉස්සරහට කථා කරමු. වේදනා හටගන්නා ආකාරය, වෙනස් වන ආකාරය, දුරු වෙලා යන ආකාරය දැකගන්නවා. ඒවාට ඇලෙන්න යන්නෙත් නැහැ. ගැටෙන්න යන්නෙත් නැහැ. මධ්‍යස්ථව ඉඳගෙන මේවාට කටයුතු කරනවා. ඒ වගේමයි මේ වේදනා සමනය වෙනවා. කලින් තරම් දැන් ලොකුවට ප්‍රීතියක් දැනෙන්නේ නැහැ. කලින් ඉතාම ප්‍රණීතව, උද්වේගයක් ජනිත කරමින්, කය පිනායමින් දැනිච්ච දේවල්, දැන් ඉතාම සුළුවෙන් දැනෙන්නේ. ඒ ගැන හඬා වැටීමකුත් නැහැ. ඒක භාවනාවේ කඩා වැටීමක් කියලා හිතන්නෙත් නැහැ. ඒක හුදෙක්ම වේදනා සමනය වීමක්. අන්න ඒ දෘෂ්ටි කෝණයෙන් දකිනවා. මේ වේදනාවල සමනය වීම භාවනාවේ දියුණු වීමක්ය කියලා තේරුම්ගන්නවා. ඒකයි "පස්සම්භනය" වෙනවා කියන්නේ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය, ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය වෙන් කරගන්න බැරි තරමට සියුම් වෙලා සමනය වුණා වගේම, ඒ හා සමාන අන්දමටම මෙතනදිත් වේදනාත් සමනය වෙනවා. වේදනාත් සමනය වෙලා ඔන්න ඒකත් තුනී වෙලා යනවා.

ඉතින් මේ වගේ අවස්ථාවලදී, කොයි වෙලාවකදි හෝ වෙන්නත් පුළුවන්, විවිධාකාර මට්ටමින් රූප සංඥ දැනෙන්න පුළුවන්. පෙනෙන්න පුළුවන්. අපි කලින් මතක් කළා වගේම ඒ කිසිම රූප සංඥවක් ඔස්සේ අපි නොයා යුතුයි. පෙනෙන, හිතට පෙනෙන කිසිම දෙයක් විපස්සනාවේ මාර්ගය නොවෙයි. ඒක අපි හොඳින්ම තේරුම්ගත යුතුයි. ඉතාම වටිනා දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ රූපයක් වෙන්න පුළුවන්. රුවන්මැලි සෑයේ රූපයක් වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් භයංකර රූපයක් වෙන්නත් පුළුවන්. ඇටසැකිල්ලක් වෙන්නත් පුළුවන්. මළගිය ඤාතියෙක් වෙන්න පුළුවන්. මළකුණක් වෙන්න පුළුවන්. මේ වගේ ඉතාම අප්‍රසන්න දෙයක් වෙන්නත් පුළුවන්. මේ කිසිම දෙයක්, කිසිම සංඥවක් භාවනා මාර්ගය නොවේ. ඒවා පෙනුණොත් ඒවායින් හිත මෑත් කරගැනීමයි කරන්නට තියෙන්නේ. ඒවා ඔස්සේ යන්නේ

නැතිව, ඇයි මේවා හටගන්නේ කියලාවත් හොයන්න තරම් කාලයක් මිඩංගු කරන්නේ නැතිව, මේක නෙවෙයි මාර්ගය කියලා තේරුම් අරගෙන, දැනෙන දේකට ඍජුව දැනෙන දේකට හිත යෙදීමයි අපි මේ අවස්ථාවේදි කරන්න තියෙන්නේ. ඒ අන්දමින් ක්‍රියා කිරීමෙන් තමයි සංඥා සමනය වෙන්නේ. මෙතන චිත්ත සඞ්ඛාර කියලා කියන්නේ පින්වත්නි, වේදනා - සංඥා කියන යුගළටම. ඒ දෙකටම තමයි චිත්ත සඞ්ඛාර කියලා කියන්නේ. එතකොට වේදනාත් හටගත්තා. ඒවා කලින් බොහොම ප්‍රණීතව දැනුණා. හැබැයි ක්‍රමානුකූලව ඔන්න සංසිඳීමට පත් වෙනවා. සංඥාවලුත් ඇතැම් කෙනෙකුට හටගන්න පුළුවන්. ඇතැම් කෙනෙකුට හට නොගන්නත් පුළුවන්. ඉතින් මේ සංඥාවලුත් එක්කෝ හටගත්තා. හටගත්තා නම්, ඒවා මාර්ගය නොවේ කියලා තේරුම්ගත්තා නම්, ඒවා අතහැරලා දැම්මා. ඉතින් ඔන්න ඒවත් සංසිඳුණා.

මේ සංසිඳීමත් ක්‍රමානුකූලව වෙන්න ඉඩ හැරියා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන වේදනානුපස්සනා කොටසේ අවසන් පියවර වන "පස්සම්භයං චිත්ත සංඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, පස්සම්භයං චිත්තසංඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති" කියලා පෙන්වන මට්ටමට ආවා වෙනවා. දැන් වේදනාවලින් හිත අයින් වෙලා. වේදනා සමනයට පත් වෙලා. දැන් වේදනා ඔස්සේ යන්නෙත් නැහැ. හිතට ඉන්න ලොකු අරමුණකුත් නැහැ. හැබැයි ඒ සම්බන්ධයෙන් කිසිම ප්‍රශ්නයක් ඇත්තෙත් නැහැ. මොකද තමන් දන්නවා, අරමුණු එක්කත් හිතට ඉන්න පුළුවන්. අරමුණුවලින් තොරවත් හිතට ඉන්න පුළුවන්. අපි මේ සම්බන්ධව වැඩි දුරට ඊළඟ කොටසේදී සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. නමුත් මේ මට්ටමේ පවා මේ දැක දැක හිටිය වේදනාව ක්‍රමානුකූලව ක්ෂය වෙලා යද්දී, තවත් වේදනාවක් මතු වුණේ නැහැ කියලා පසුතැවීමක් තමන්ගේ හිතට නැහැ. මොකද හටගන්නා තාක් දේවල් නැති වෙලා යනවා කියන එක තමන්ට දැන් තේරෙනවා. කලින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය දැකගත්තා. හුස්ම රැල්ලක් වශයෙන් හටගත්තා. හුස්ම රැල්ලක් වශයෙන් ඒක නිරුද්ධ වුණා. නමුත් ඊට එහාට ගිහිල්ලා ධාතු ස්වභාවයක් වශයෙන්, එහෙම

නැත්නම් මේකේ රස්නේ වශයෙන්, සිසිල් වශයෙන්, තද ගතිය වශයෙන්, මෘදු ගති වශයෙන් මේ විදිහට දැනගත්තා. නමුත් ඒවත් දුරු වෙලා ගියා. දැන් මෙතෙන්දී නම් සැප වේදනාවක් වශයෙන් දුක් වේදනාවක් වශයෙන් උපේක්ෂා සහගත වේදනාවක් වශයෙන් ඒවා හටගත්තා. ඒවත් දුරු වෙලා ගියා. මේවා හුදු අරමුණු පමණයි. හටගන්නා තාක් අරමුණු දුරු වෙලා යනවා, අවසන් වෙලා යනවා කියන අවබෝධයක්, නැවත නැවත මේ දිහා බලන්න බලන්න, අත්දකින්න අත්දකින්න ඔහු තුළ වැඩෙනවා.

ඉතින් මේවා තමයි පින්වත්නි, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගයේ තියෙන ගැඹුරුම හරිය. මේ දේවල් හටගන්නේ කොහොමද, මේවා වෙන්නේ කොහොමද, මේවා වෙනස් වෙන්නේ කොහොමද, මේවා මට පාලනය කරන්න පුළුවන්ද, ආදී වශයෙන්. මේවා හරහා අපිට ලොකු විපස්සනාවක්, නුවණක් අවදි වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ අවදි වෙද්දිත් ඒක ඔස්සේ හිතන්න ගිහිල්ලා මේ වෙන දේ පටලවාගන්න යන්නෙත් නැහැ. වෙන දේට වෙන්න ඉඩහැරලා අපි සාක්ෂිකාරයෙක් වෙනවා විතරයි. මේ විදිහට කටයුතු කරනවා නම් අපිට පුළුවන් පින්වත්නි වේදනානුපස්සනා ශීර්ෂයෙන් ආනාපානසතියේ යෙදෙන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙනවා, මේ විදිහට කෙනෙක් කටයුතු කරනවා නම්, එයා තුළ සැප වේදනාවට ලොකු කැමැත්තක් උවමනාවක් තිබුණා නම් අන්න ඒ උවමනාව දැන් ටික ටික දුරු වෙලා යනවා. දුක් වේදනාවක් ඉදිරියේ ඉක්මනට මේ දුක් වේදනාව බැහැර කළ යුතුයි කියලා යම් ප්‍රවණතාවක් තිබුණා නම්, එබඳු ආකල්පයක් නම් තිබ්බේ, ඒකත් මේ තැනැත්තා තේරුම්ගන්නවා - යම් යම් හේතු නිසා තමයි මේ වේදනා හටගන්නේ. ඒ හේතු නිරුද්ධ වුණා නම්, ඉවත් වුණා නම්, ඒ හේතු නිසා හටගන්නා මේ වේදනාත් නිරුද්ධ වෙලා යනවා.

හරි ලස්සනට මේ කාරණාව පැහැදිලි කරනවා නන්දකොවාද සූත්‍රයේදී. නන්දක කියන ස්වාමීන් වහන්සේ භික්ඛුණීන් වහන්සේලාට අවවාද දෙන්න ගිහිල්ලා, උන්වහන්සේ විමසනවා නැගණිවරුනි, මේ හටගන්නා වේදනා දිගට තියෙන දේවල්ද, එහෙම නැත්නම් මේ

හටගන්නා වේදනා මොන හේතුව නිසාද හටගන්නේ. ඉතින් ඒ භික්ෂුණීන් වහන්සේලා උත්තර දෙනවා, ස්වාමීන් වහන්ස, ඒ ඒ ජාතිවල ස්පර්ශ තියෙනවා. ඒ ඒ ජාතිවල ස්පර්ශ නිසා, ඒ ඒ ආකාරයේ ඊට අනුරූපීව වේදනා පහළ වෙනවා. ඒ ඒ ආකාරයේ ස්පර්ශ නිරුද්ධ වෙලා ගියාට පස්සේ ඊට අනුරූපව පහළ වූ වේදනාවලුත් නිරුද්ධ වෙලා යනවා. උදහරණයකුත් පෙන්වනවා. දැන් හිතලා බලන්න. වියළි ලී කෑලි දෙකක් එකට අතුල්ලනවා. වියළි ලී කෑලි දෙකක් එකට අතුල්ලනකොට යම් උණුසුමක් ඒ නිසා ජනිත වෙනවා. හටගන්නවා. දැන් හිතන්න. අපි මේ අතුල්ලන ක්‍රියාවලිය නතර කරලා ලී කෑලි දෙක අයින් කරලා තියෙනවා. වෙනස් කරලා ඈත් කරලා තියෙනවා. එතකොට මොකද වෙන්නේ? මෙතෙක් ඇතිල්ලීම හරහා යම් කිසි රස්නෙ බවක්, උෂ්ණත්වයක්, තාපයක් හටගෙන තිබුණා නම්, දැන් තව දුරටත් ඇතිල්ලීම සිද්ධ නොවීම නිසා, සිද්ධ නොවන නිසා, අන්න ඒ හටගෙන තිබුණ රස්නෙ, හටගෙන තිබුණ තාපය පරිසරයට නිරුද්ධ වෙලා යනවා. පරිසරයට නිකුත් වෙනවා. ඒ හරහා නැවතත් සමනය වෙනවා. නැවතත් සිසිල් වෙනවා. අපේ ශරීරයේ, අපේ හිතේ හටගන්නා ස්පර්ශ නිසා ඊට අනුරූපී වේදනා පහළ වෙනවා. ඒ ඒ ස්පර්ශ තව දුරටත් සිදු නොවීම නිසා ඒ හටගන්නා වේදනා නිරුද්ධ වෙලා යනවා. අපිට ඉතින් ඕකට විශේෂයෙන් මැදිහත් වෙලා, මේ හටගන්න සුඛ වේදනා නැවත නැවත හටගන්වන්න කටයුතු කරන්නේ නැත්නම්, හටගන්න සුඛ වේදනා දුරු වෙලා යනවා. ඒ වගේම හටගන්න දුක් වේදනා ඉක්මනට බැහැර කරන්න අපි අනවශ්‍ය උත්සාහයක් කරන්නේ නැත්නම්, ඒ හටගත්ත හේතු බැහැර වෙලා ගිය මොහොතක අන්න ඒ දුක් වේදනා මගහැරෙනවා. ඒ වගේමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් නොදැනුවත්ව කටයුතු කරන, එහෙම නැත්නම් නොදැනුවත්ව සිද්ධ වෙන උපේක්ෂා සහගත වේදනා පිළිබඳවත් අපි දැනුවත් වුණොත් මේ බහුලව තියෙන උපේක්ෂා වේදනාවත් මේ විදිහට හේතු නිසා හටගන්නවා. හේතු නිරුද්ධ වුණාට පස්සේ, හේතු බැහැර වුණාට පස්සේ ඒ වේදනාත් දුරු වෙලා යනවා.

ඉතින් පින්වත්නි, කෙනෙක් වේදනානුපස්සනාව වඩනවා නම් වේදනාවේ තියෙන මුළා කරන ස්වභාවය දුරු වෙලා යනවා. හරිම ලස්සන ගාථාවක් එනවා, වේදනානුපස්සනාව බොහොම සංක්ෂිප්තව විස්තර කරන ගාථාවක්. මේ ගාථාව හම්බ වෙන්නේ ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා

සුඛං වා යදි වා දුක්ඛං - අදුක්ඛමසුඛං සහ
අජ්ඣත්තඤ්ච බහිද්ධා ච - යං කිඤ්චි අත්ථි වෙදිතං
එතං දුක්ඛන්ති ඤත්වාන - මොසධම්මං පලොකිනං
ඵුස්ස ඵුස්ස වයං පස්සං - එවං තත්ථ විරජ්ජති
වෙදනානං ඛයා භික්ඛු - නිච්ඡාතො පරිනිබ්බුතො"ති

මෙතන පින්වත්නි, මුළු වේදනානුපස්සනාවම කැටි කරලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා, "සුඛං වා යදි වා දුක්ඛං, අදුක්ඛමසුඛං සහ" යම් සැප වේදනාවක් වේවා, දුක් වේදනාවක් වේවා, නොදුක් නොසුව වේදනාවක් වේවා, "අජ්ඣත්තඤ්ච බහිද්ධා ච, යං කිඤ්චි අත්ථි වෙදිතං" තමන්ට ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් ආධ්‍යාත්මික හේතු නිසා හටගන්න වේදනා වෙන්න පුළුවන්, බාහිර හේතු නිසා හටගන්න වේදනා වෙන්න පුළුවන්. "එතං දුක්ඛන්ති ඤත්වාන, මොසධම්මං පලොකිනං" මේ හටගන්නා තාක් වේදනා අපිව මුළා කරනසුලුයි. මේ හටගන්නා තාක් වේදනා අපි කැමති ආකාරයට හැසිරෙන්නේ නැති නිසා, ඒවා හටගෙන නිරුද්ධ වෙලා යන නිසා, කවදාවත් එක දිගට පවතින්නේ නැති නිසා, අන්න ඒක දුකක්. ඒ වගේමයි මේක කැඩි කැඩි යන දෙයක්, බිඳිලා යන දෙයක් "ඵුස්ස ඵුස්ස වයං පස්සං, එවං තත්ථ විරජ්ජති" ස්පර්ශයක් ස්පර්ශයක් පාසා වේදනා හටගන්නා ආකාරය මේ තැනැත්තා තේරුම්ගන්නවා. ඒකේ වය පක්ෂය තේරුම්ගන්නවා. අන්න හටගන්නවා වේදනාවක්. ඒක නැති වෙලා යනවා. ඔන්න ස්පර්ශයක් නිසා වේදනාවක් හටගත්තා. ඒක දුරු වෙලා යනවා. තව වේදනාවක් එනවා. දුරු වෙලා යනවා. තව වේදනාවක් එනවා. දුරු වෙලා යනවා. මේ විදිහට නැවත නැවත වය පක්ෂය දකින්න දකින්න වේදනා කෙරෙහි හිත විරංජනය වෙනවා. වේදනා දැඩිව ග්‍රහණය

කරන්න යන්නේ නැහැ. ලොකුවට ගන්න යන්නේ නැහැ. තමන්ට සැප වේදනාවක් දැනුණා කියලා ඒක තුළ හුඟාක් දුරට ප්‍රපඤ්ච කරන්න යන්නේ නැහැ. ඒක වර්ධනය කරන්න කියලා, දිගට පවත්වන්න ඕනෑ කියලා දඟලන්න යන්නේ නැහැ. දුක් වේදනාවක් ආවා කියලා හිස අත් බැඳගෙන හඬන්න යන්නෙත් නැහැ. එක්තරා අන්දමක මධ්‍යස්ථ ස්වභාවයක් දැන් මේ තැනැත්තා තුළ දියුණු වෙනවා.

මේකම පින්වත්නි, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා "වෙදනානං ඛයා භික්ඛු, නිච්ඡාතො පරිනිබ්බුතො". වේදනාවල ක්ෂය වීම, නැවත නැවත දැකීම නිසා වේදනාවලට තිබිච්ච තණ්හාව දුරු වෙලා මේ භික්ෂූන් වහන්සේ, මේ යෝගාවචරයන් වහන්සේ අන්න කෙලෙස් දුරු කරගත්තා වෙනවා. පිරිනිවුණා වෙනවා. කෙලෙස් පරිනිර්වාණයට පත් වුණා වෙනවා. එතකොට තේරෙනවා වේදනානුපස්සනාව කියන්නෙත් නිවන් දකින්න තියෙන දොරටුවක්. වේදනානුපස්සනාව හරහාත් අපිට සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කරගන්න අවස්ථාව තියෙනවා. වේදනානුපස්සනාවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙන අන්දමට ආනාපානසතිය හරහා දියුණු කරන්න අපිට අවස්ථාව තියෙනවා. ඇත්තටම බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතාම පැහැදිලිව නිරවුල්ව නිරාකුලව ආනාපානසති සූත්‍රයේදී, කොහොමද ආනාපානසතිය හරහා වේදනානුපස්සනාව වඩන්නේ, ආනාපානසතිය හරහා වේදනානුපස්සනාව වඩද්දී බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වෙන්නේ කොහොමද, කියන මේ කාරණා බොහොම ලස්සනට පැහැදිලි කරලා තියෙනවා.

ඉතින් මේ කාරණා අපිත් තේරුම් අරගෙන, අපි වඩන භාවනාව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මාර්ගයට සෘජුවම එකඟ බව තේරුම් අරගෙන තව දුරටත් භාවනාවේ නියැලිලා බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කරගෙන අපි බලාපොරොත්තු වන උතුම් වූ නිවන් සුව සාක්ෂාත් කරගන්න මේ ධර්ම දේශනාවත් උදව් වේවා!යි, ඒ සඳහා

මේ පින්වතුන්ට මේ ධර්ම දේශනාවෙනුත් යම් පිටුවහලක් වේවා!යි කියලා, ධර්ම දේශනාව අවසන් කරමින් මම ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

7 | ආනාපානසති චිත්තානුපස්සනාවෙන් බොජ්ඣඞ්ග දියුණු වීම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!!!

"ආනාපානසති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා මහප්ඵලා හොති මහානිසංසා. ආනාපානසති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපූරෙති. චත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලීකතා සත්ත බොජ්ඣඞ්ගෙ පරිපූරෙන්ති. සත්ත බොජ්ඣඞ්ගා භාවිතා බහුලීකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපූරෙන්ති"

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති, අපි මෙම එක් දින භාවනා වැඩ සටහන සඳහා මාතෘකාව වශයෙන් තබාගත්තේ ආනාපානසති සූත්‍රයයි. මජ්ඣිම නිකායේ එන ඉතාම සුන්දර, ඉතාම රසවත්, ඉතාම වැදගත් සූත්‍රයක් තමයි ආනාපානසති සූත්‍රය.

මේ වටිනා සූත්‍රය දේශනා කරන්න හේතුවත් අතිශයින් වැදගත්. බුදුරජාණන් වහන්සේ එක්තරා අවස්ථාවක මිගාරමාතු ප්‍රාසාදයේ වැඩ සිටිනවා. බොහොම ප්‍රබල මහා රහතන් වහන්සේලා මෙන්ම නවක භික්ෂූන් වහන්සේලාත් මෙහි වාසය කරනවා. රහතන්

වහන්සේලාගේ අනුශාසනා යටතේ නවක භික්ෂූන් වහන්සේලා බොහොම උත්සාහයෙන් වීර්යයෙන් යුක්තව භාවනාවෙහි යෙදෙනවා. මේ බව දැකලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කෙරීගෙන යන භාවනා කටයුත්තට අනුග්‍රහ කටයුත්තක් වශයෙන් තව දුරටත් මිගාරමාතු ප්‍රාසාදයම ඇසුරු කරගෙන කටයුතු කරන්න තීරණය කරනවා.

ඉතින් මේ නිසා තව දුරටත් අර මහ රහතන් වහන්සේලා අලුතෙන් පැවිදි වෙච්ච භික්ෂූන් වහන්සේලා හික්මවනවා. භාවනා කියලා දෙනවා. ඉතින් මේ අනුව ඇතැම් කෙනෙක් මාර්ග ඵලවලට පත් වෙනවා. මෙහෙම කටයුතු කරනකොට එක් පසළොස්වක පොහොය දවසක මේ සියලු භික්ෂු සංඝයා වහන්සේ ඉදිරියේදී, විවිධාකාර භාවනා ක්‍රමවල යෙදුණ සියලුම භික්ෂූන් වහන්සේලාටම ගැළපෙන ක්‍රමයක් වශයෙන් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසතිය දේශනා කරන්නේ.

අපි ක්‍රමානුකූලව පසුගිය දේශනා වාරවලදී ආනාපානසතියෙන් කොහොමද කායානුපස්සනාව වැඩෙන්නේ, ආනාපානසතියෙන් කොහොමද වේදනානුපස්සනාව වැඩෙන්නේ, ආනාපානසතියෙන් කොහොමද චිත්තානුපස්සනාව වැඩෙන්නේ, ආනාපානසතියෙන් කොහොමද ධම්මානුපස්සනාව වැඩෙන්නේ කියලා කථා කළා. ඊළඟට කායානුපස්සනාව හරහා කොහොමද සප්ත බොජ්ඣඞ්ග වැඩෙන්නේ, වේදනානුපස්සනාව හරහා කොහොමද සප්ත බොජ්ඣඞ්ග වැඩෙන්නේ කියලා කථා කළා.

අද මම අදහස් කළා චිත්තානුපස්සනාවෙන් කොහොමද සප්ත බොජ්ඣඞ්ග වැඩෙන්නේ කියන කාරණාව විග්‍රහ කරන්න. මොකද මේ සූත්‍රය හරිම ප්‍රබලයි. මේකෙදි එක දෙයක් ප්‍රගුණ කිරීම හරහා ධර්මතා හතරක් වැඩිලා තියෙනවා. ඒ ධර්මතා හතර ප්‍රගුණ කිරීම හරහා ඔන්න තව ධර්මතා හතක් වැඩෙනවා. ඒ ධර්මතා හතක් ප්‍රගුණ කිරීම හරහා ඉතාම සුවිශේෂී වූ විජ්ජා විමුත්ති කියන උතුම් වූ මාර්ග ඵල ප්‍රතිවේධය ලබාගන්න අවස්ථාව තියෙනවා. ඒ කියන්නේ

මේ ආනාපානසතිය කියන එකම ධර්මතාවක් දියුණු කිරීම හරහා, ඒ ඔස්සේම ගිහිල්ලා අපිට සතර සතිපට්ඨාන දියුණු කරගැනීමට අවස්ථාව තියෙනවා. සතර සතිපට්ඨානය මනාව දියුණු කිරීම තුළින් බොජ්ඣඞ්ග හත දියුණු කිරීමට අවස්ථාව ලැබෙනවා. බොජ්ඣඞ්ග හත මනාව දියුණු කිරීම හරහා විජ්ජා විමුත්ති කියන නිර්වාණ අවබෝධය ලබාගන්න අවස්ථාව තියෙනවා. එතකොට මෙතැන එක්තරා අන්දමකින් ඉතාම කෙටි පාරක් බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට විවර කරලා තියෙනවා.

පින්වත්නි, අද අපේ අවධානය යොමු වෙන්නේ චිත්තානුපස්සනාවෙන් කොහොමද බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වෙන්නේ. බොජ්ඣඞ්ග කියන වචනය ධර්මයේ යෙදෙන්නේ "බොධාය සංවත්තන්තීති බො, භික්ඛු, තස්මා 'බොජ්ඣඞ්ගා'ති වුච්චන්ති" කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රකාශයක් එනවා, භික්ඛු සූත්‍රයේ බොජ්ඣඞ්ග සංයුක්තයේ. අවබෝධය පිණිස පවතින ධර්මතා කියන අදහසින් තමයි මේවාට බොජ්ඣඞ්ග කියන වචනය පාවිච්චි වෙලා තියෙන්නේ. බොජ්ඣඞ්ග කියන ධර්මතා අපේ භාවනා කටයුත්තේදී ක්‍රමානුකූලව වැඩෙන්න ඕනෑ. මේ පින්වතුන් අහල ඇති ධර්මයේ විස්තර වෙනවා සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම. මුලින්ම අපට සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම හම්බ වෙනවා. ඊළඟට සතර ඍද්ධිපාද ධර්ම, සතර සම්‍යක් ප්‍රධාන වීර්ය, ඊළඟට පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, පංච බල ධර්ම, සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම, ඊළඟට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය. සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම මේ මාර්ගයේ ටිකක් එහාට ගිහිල්ලා හම්බ වෙන්නේ. මොකද එක පාරටම කෙනෙක් බොජ්ඣඞ්ග මට්ටමකට එළඹෙන්නේ නැහැ.

මෙතන ක්‍රමානුකූලව අපි දියුණු කරන ධර්මතා ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය වෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. මේවා පොතක් බලලා, එහෙම නැත්නම් වෙනත් කටයුත්තක් කරලා දියුණු කරගන්න හරි අමාරුයි. ඒ වෙනුවට අපි මේවා ප්‍රායෝගිකව යෙදීමෙන්මයි දියුණු කරගත යුත්තේ. අන්න ඒ කාරණාව මනාව පැහැදිලි වෙනවා

බොජ්ඣඞ්ග ධර්මවලින් එකඑකක් දියුණු වෙන ආකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේම ආනාපානසති සූත්‍රයේ විස්තර කරන ආකාරයෙන්. උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම්, අද අපේ මාතෘකාව වුණේ චිත්තානුපස්සනාව හින්ද, චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී එනවා "චිත්ත පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති". දැන් මේ ආනාපානසතිය හරහා යන්නේ. ආනාපානසතිය හරහා ඔන්න අපිට මුලින්ම කායානුපස්සනා කොටසේදී හම්බ වෙනවා, හිත ආශ්වාසය පිළිබඳව දැනුවත් වෙනවා. ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳව දැනුවත් වෙනවා. ඊළඟට ආශ්වාසය දිග නම් ඒ සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් වෙනවා. කෙටි නම් ඒ සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් වෙනවා. ඊළඟට ආශ්වාසයේ මුළුල්ලම සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයේ මුළුල්ලම සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් වෙනවා. මේ විදිහට ක්‍රමානුකූලව අපි හික්මෙනකොට, ක්‍රමානුකූලව හිත හික්මවනකොට හිත තව තව තැන්පත් වෙනවා. ආනාපානය තැන්පත් වෙනවා. ආනාපානය තැන්පත් වෙලා සියුම් වෙලා සූක්ෂම වෙලා "පස්සම්භයං කාය සඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" කියලා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ඉතාම හොඳින් තැන්පත් වෙනවා. ඔන්න අපි දැන් කායානුපස්සනාවේ සන්ධිස්ථානයකට පැමිණිලා කියලා කියන්න පුළුවන්.

දැන් වේදනානුපස්සනාවත් ඔය ඔස්සේම යනවා නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මෙහෙම සංසිඳිච්ච හිතට සංසිඳිච්ච ආනාපානය හරහා එක්තරා අන්දමක ප්‍රීතියක් සැහැල්ලුවක් දැනෙන්න ගන්නවා. "පීති පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති". එතකොට මේ ප්‍රීතිය දිහාත් 'තමන්ගේ ප්‍රීතියක්' හැටියට ලොකු කරලා බලන්න යනවා වෙනුවට, දැනගන්නවා මේක මේ හේතු නිසා හට අරගෙන තියෙන බව. මේ වෙනකොට ආනාපානසතිය සංසිඳිලා තියෙනවා. කලින් වගේ හිත එහාට මෙහාට දුවන්නේ නැහැ. බොහොම සංසිඳීමෙන් යුක්තව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තුළම, සූක්ෂම වෙච්ච ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තුළම සංසිඳිලා තියෙනවා. ඒ හරහා හිතේ කෙලෙස් යටපත් වෙලා සතුටක් මෝදු

වෙනවා. ඒ සතුට සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් වෙනවා. "සුඛ පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති".

මේ වෙනකොට ඇතැම් වෙලාවට හිතට විවිධාකාර සංඥා එන්න පුළුවන්. විවිධාකාර රූප පේන්න පුළුවන්. හොඳ රූප වෙන්න පුළුවන්, නරක විරූප රූප වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි මේ එකක්වත් පාර නොවේ. ඒ සියල්ල අතහැරලා දාලා, සියලු සංඥා පාර නොවන බව තේරුම් අරගෙන, ඒවාට අවධානය යොමු කරන්නේ නැතිව "පස්සම්භයං චිත්ත සඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" කියලා වේදනානුපස්සනා කොටසේදී අපිට අන්තිමට හම්බ වෙනවා. මේ දැනිච්ච යම් යම් සුඛ වේදනා, දුක්ඛ වේදනා තියෙනවා නම් ඒවාත් සමනය වෙන්න අතහරිනවා. ඊළඟට හිතට දැනුණා නම් යම් කිසි සංඥා, මතු වුණා නම් රූප සංඥා වශයෙන්, ඒවත් සමනය වෙන්න ඉඩ හරිනවා. මොකද අපි අවධානය යොමු කළේ නැත්නම් ඒවා සමනය වෙනවා. ආයි අපිට ඕක තල්ලු කරන්න කියලා විශේෂ වෑයමක් නොකළත් අපි ඒවාට උදව් කළේ නැත්නම්, අපි ඒවා ඔස්සේ ගියේ නැත්නම්, ඒවා අපේ අවධානය නොලැබීම නිසා, අපි මගහැරීම නිසා ඔන්න ඒවා ඉබේම හිතෙන් මැකිලා යනවා.

මේ පිරිසිදු වෙච්ච හිතක් දිහා තමයි, දැන් බලන්නේ. "චිත්ත පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා, දැන් මේ එකඟ වෙච්ච හිතක් දිහා තමයි බලන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේම මේ කොටසේදී දේශනා කරනවා "නාහං, භික්ඛවෙ, මුට්ඨස්සතිස්ස අසම්පජානස්ස ආනාපානස්සතිං වදාමි" කැළඹිච්ච සතියක් සහිත, කැළඹිච්ච හිතක් සහිත, එහෙ මෙහෙ වෙච්ච සතියක් සහිත කෙනෙකුට ආනාපානසති භාවනාව මේ අවස්ථාවේදී මම ප්‍රකාශ කරන්නේ නැහැ කියලා. ඒ නිසා අපි තේරුම්ගත යුතුයි මේ භාවනා මාර්ගයේ ක්‍රමානුකූලව අපි යනවා නම් සති සමාධි ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ක්‍රමානුකූලව වැඩෙනවා. අපි එයට වැඩෙන්න ඉඩ දෙන්න ඕනෑ. එක පාරටම, අපේ හදිස්සිය තිබුණ තරමටම මේවා එක පාරටම බොජ්ඣඞ්ග මට්ටමට දියුණු

වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අපි මේ කටයුතුවල කාලයක් නියැලෙන්න ඕනෑ බව පිළිගන්න වෙනවා. අපේ හදිස්සියට මේවා වැඩෙන්නේ නැහැ. අපි හැබැයි අතහරින්නෙත් නැහැ. මේක කරන්න බැහැයි කියලා අත හරින්නෙත් නැහැ. කරන්න පුළුවන්. විශ්වාසය ඇති කරගෙන අපි යෙදෙනවා. අදත් යෙදෙනවා, හෙටත් යෙදෙනවා. අනිද්දත් යෙදෙනවා. ඉන්අනිද්දත් යෙදෙනවා. අපි නිරන්තරයෙන් මේ කටයුත්තේ යෙදෙනවා.

ඉතින් මේ යෙදෙනකොට දැන් ඔන්න අවස්ථාවක් ආවා. දැන් හිතත් හිතින් බලන්න පුළුවන්. ඔන්න අවස්ථාවක් ලැබිලා තියෙනවා. දැන් හිත දිහා බලන් ඉන්නකොට හිතේ තියෙන කෙලෙස්, ගති පුරුදු නිසා දැන් රාග හිතක් එන බව තේරෙනවා. කලින් නම් වුණේ අපි භාවනාවක නියැලෙන්න කලින් රාග හිතක් ආපු ගමන් අපි ඒ රාග සිතට ඉඩ දෙනවා. රාග හිතින් දිගට දිගට අපි ඒ ඔස්සේ යනවා. මාලිගා හදනවා. ගිහිල්ලා අන්තිමට අපි රාගයට කොටු වෙනවා. රාගයට ගොදුරු වෙනවා. අපි හිතමු ද්වේෂ සිතක් එනවා. ද්වේෂය ඔස්සේ හිතහිතා යනවා. තව තව ඒකට උවමනා කරන බඩුමුට්ටු ඔක්කොම ඉතින් හම්බ වෙනවා. අපි හිතහිතා යනකොට ඉතින් ද්වේෂයෙන් ඇවිලෙන්න පටන්ගන්නවා. නමුත් පින්වත්නි, මේ අවස්ථාවේදී එහෙම දෙයක් වෙන්නේ නැහැ. මොකද අපි සති ආරක්ෂාව යටතේයි මේ කටයුත්ත දැන් කරන්නේ. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන් මතක් කරන්නේ. මේ මට්ටමට එනකොට හොඳට තහවුරු වෙච්ච සතියක් තියෙනවා. ඒ තහවුරු වෙච්ච සතියෙන් තමයි දැන් හිත දිහා බලන්නේ. සතිය සහිතව තමයි හිත දිහා බලන්නේ.

දැන් හිත දිහා බලද්දී තමන්ට තේරෙනවා. ඒත් මොකක්දෝ පුරුද්දකට ඔන්න රාගයකට හිත යනවා. මොකක්දෝ පුරුද්දකට ඔන්න ද්වේෂයකට හිත යනවා. දැන් මේ යන හැටි බලාගෙන ඉන්නවා. මේ බලාගෙන ඉන්නේ හරියට අනුන්ගේ දෙයක් බලනවා වාගෙයි. රාගයක් ආවා කියලා තමන්ට ද්වේෂ කරගන්නේ නැහැ. ද්වේෂයක් ආවා කියලා තමන් පහත් කරගන්නේ නැහැ. හිතේ

ස්වභාවය මේක තමයි. විවිධාකාර අනුශය ධර්ම, ආශ්‍රව ධර්ම තියෙනවා. ඒ නිසා මේවා මතු වෙනවා. ඒ බව තමන් පිළිගන්නවා. රාගය කියන එක, ද්වේෂය කියන එක, මෝහය කියන එක අපේ භාවනාවටම රුකුලක් කරගන්නයි යන්නේ. භාවනාවටම අමුද්‍රව්‍යයක් කරගන්නයි හදන්නේ. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සන උපමාවක් දෙනවා. දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා කොම්පොස්ට් පොහොර හදනවා. කොම්පෝස්ට් පොහොර හදන්න අපි භාවිත කරන්නේ ඉතාම දුගඳ හමන කුණුබාහිරාදිය තමයි ඔක්කොම දන්නේ. ආහාර ටික නරක් වුණා නම් ඒකක් දනවා. වෙනත් සතෙකුගේ මළ මුත්‍ර හම්බ වුණා නම් ඒකත් දනවා. මේ විදිහට කැලිකසළ තිබුණා නම් ඒකත් දනවා. අන්තිමට කාලයක් ගියාට පස්සේ මේ කුණු ටිකම කොම්පෝස්ට් පොහොර බවට, ඉතාම සශ්‍රීක පොහොරක් බවට පත් වෙනවා. ඔය වගේමයි දැන් මේ හිතේ කුණු කන්දල්ම තමයි මේ අවස්ථාවේදී භාවනාව සඳහා භාවිත වෙන්නේ.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "යස්මිං සමයෙ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු, චිත්තේ චිත්තානුපස්සී විහරති, ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං, උපට්ඨිතාස්ස තස්මිං සමයෙ සති හොති අසම්මුට්ඨා" දැන් කෙනෙක් ඔන්න හිත දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. හිත දිහා දැනුවත් භාවයකින් ඉන්නවා. ඉතාම ප්‍රබලව එන අභිධ්‍යාව, එහෙම නැත්නම් දැඩි ලෝභය, ද්වේෂය අයින් කරලා දැන් හිත දිහා බොහොම මැදිහත් සිතින් සැහැල්ලුවෙන් බලන් ඉන්නවා. දැන් එතකොට හිත දිහා බලන්න පුළුවන් මට්ටමේ මුළා නොවෙච්ච සතියක් මේ තැනැත්තාට තියෙනවා. එතකොට "යස්මිං සමයෙ, භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො උපට්ඨිතා සති හොති අසම්මුට්ඨා, සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො ආරද්ධො හොති" බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. යම් අවස්ථාවක හිත දිහා බලාගෙන ඉන්නවා නම් මුළා නොවිච්ච සතියකින්, අන්න ඒ අවස්ථාවේදී සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය පටන්ගත්තා. සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය වඩන්න ඒ යෝගාවචරයා පටන්ගත්තා කියලා කියනවා. හැබැයි පටන්ගත්තා විතරයි. දැන් හිත එහා මෙහා ගිහිල්ලා

නැහැ. එළඹිච්ච සතියක් තියෙනවා. ප්‍රබල සතියක් තියෙනවා. ඒ ප්‍රබල සතියෙන් හිත දිහාට නැඹුරු වුණා. කය ගන්නෙත් නැහැ. ආනාපානසතිය ගන්නෙත් නැහැ. වේදනාව ගන්නෙත් නැහැ. හිත දිහා බැලුවා. දැන් අපිට ඕන නම් කයට දන්න පුළුවන්. වේදනාවට දන්න පුළුවන්. නමුත් දන්නේ නැහැ. දන්නේ, අපේ අවධානය යොමු වෙන්නේ, හිතට.

හිතට අවධානය යොමු වුණහම හිත පැහැදිලිව පේනවා. හිතේ මුළාවක් මුකුත් නැහැ. දැන් මේ පේන්නේ හොඳ දෙයක් නෙවෙයි වෙන්න පුළුවන්. මේ පේන්නේ රාගයක් වෙන්න පුළුවන්. ඔන්න දැන් රාගයක් හිතේ තියෙනවා. රාගයක් තියෙන බව දැනගන්නවා. දැන් මේ රාගයක්ම කියලා දැනගැනීම ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය බවට පත් වෙනවා. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "සො තථා සතො විහරන්තො තං ධම්මං පඤ්ඤාය පවිචිනති පවිචයති පරිවීමංසං ආපජ්ජති" දැන් අපේ සතියට අහු වෙච්ච ධර්මතාව තුළ මොකක්ද තියෙන්නේ කියලා හොයලා බලනවා. විශේෂයෙන් හොයලා බලනවා. විමසලා බලනවා. අන්න ඒ විමසා බැලීම හරහා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙනවා. හැබැයි ඒ හම්බ වෙන උත්තරය රාගය වෙන්න පුළුවන්. දැන් මේ හිතේ තිබුණේ රාගය. අපි විමසලා බලද්දී, හොයලා බලද්දී, ඔන්න දැන් රාගය තියෙනවා කියලා හම්බ වුණා. ඒ විමසා බැලීම හරහාම ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය දියුණු වුණා.

ඊළඟට "තස්ස තං ධම්මං පඤ්ඤාය පවිචිනතො පවිචයතො පරිවීමංසං ආපජ්ජතො ආරද්ධං හොති වීරියං අසල්ලීනං" දැන් මේ කටයුත්ත කරගෙන යනකොට සමහර වෙලාවට හිත නිකන් මැළි වෙනවා. මොකද, හම්බ වුණේ මැණිකක් නොවෙයි. හම්බ වුණේ කුණු කන්දලයක්. ඉතින් හිත දැන් පස්ස ගහනවා. මෙච්චර සිල් සමාදන් වෙලා මේ තරම් භාවනා කරලා මේ හම්බ වුණේ රාගයක්. හම්බ වුණේ ද්වේෂයක්. හිත මැළි වෙද්දී අන්න ඔසවලා තියෙනවා. මේ හම්බ වුණේ මගේ රාගයක් නොවෙයි. මගේ ද්වේෂයක් නොවෙයි. හේතු නිසා හටගන්න රාගයක් මේ තියෙන්නේ. හේතු

නිසා හටගන්න ද්වේෂයක් තියෙන්නේ. ඒ නිසා ඒ තරම් හිත විපිළිසර භාවයක්, කලබලයක් වෙන්න තරම් දෙයක් නැහැ. මම මේක රාගය බව තේරුම්ගත්තා. එපමණක්ම සෑහෙන්න ප්‍රමාණවත්. පින්වත්නි, අපි රාගය රාගය හැටියට තේරුම්ගත්තා නම්, ද්වේෂය ද්වේෂය වශයෙන් තේරුම්ගත්තා නම්, ඒ ඒ ක්ලේශය ඒ ඒ ක්ලේශය හැටියට තේරුම්ගත්තා නම්, එතනම පින්වත්නි, ඒගොල්ලන්ට දෙන ශක්තිය හීන වෙලා යනවා. අපිමයි ඒගොල්ලන්ව ශක්තිමත් කරන්නේ. ඉතින් අපි ඒ ක්ලේශය ක්ලේශය වශයෙන් තේරුම්ගත්තා නම්, තව දුරටත් ඒකට මුළා වෙන්නේ නැතිව ඒකට උල්පන්දම් දෙන්නේ නැතිව අනුග්‍රහ කරන්නේ නැතිව අපි සතිමත්ව ඒ දිහා බලනවා නම්, ඒක ක්‍රමානුකූලව හීන වෙන්න ගන්නවා.

මෙතෙන්දි බැරි වෙලාවත් හිත මලානික වෙන්න යනවා නම්, මේක කරන්න බැහැ කියලා හිතෙනවා නම් ඔසවලා තබනවා. එහෙම නැවත නැවත ඔසවා තැබීමෙන් විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය දියුණු වෙනවා. මෙසේ විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය දියුණු වෙද්දී "ආරද්ධවිරියස්ස උප්පජ්ජති පීති නිරාමිසා" මේ කරන කටයුත්ත රූපයක් බලලා ශබ්දයක් අහලා කරනවා වගේ එකක් නෙවෙයි. දැන් ඇතුළතට බර වෙලා නැඹුරු වෙලා ආධ්‍යාත්මික ගමනකට තමයි මුල පුරලා තියෙන්නේ. එතකොට කලින් මුළා වෙච්ච දේවල්වලට මුළා නොවී අවබෝධයෙන් සතියෙන් බලනකොට දැන් තමන්ටත් අවබෝධයක් එනවා. දැන් සතිය පාවිච්චි කරලා කලින් වගේ මුළා නොවී 'රාගය', රාගය වශයෙන් තේරුම්ගත්තා. 'ද්වේෂය', ද්වේෂය වශයෙන් තේරුම්ගත්තා. හිත වික්ෂිප්ත භාවයකට යනවා නම්, වික්ෂිප්ත බවක් තිබුණා නම් ඒකත් තේරුම්ගත්තා කියලා ටික ටික තමන් පිළිබඳ ආත්ම විශ්වාසයක් ගොඩනැගෙනවා. දවසකින් දෙකකින් නොවෙයි. මේ කටයුත්තේ යෙදෙන්න යෙදෙන්න නිරාමිස ප්‍රීතියක් එන්න පටන්ගන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, ඔන්න ඔය මට්ටම ප්‍රීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය වැඩීමක් කියලා.

එතකොට මේ අපි කරගෙන යන කටයුත්ත එක පාරටම සියලුම බොජ්ඣඞ්ග වැඩීමක් නොවෙයි. ටික ටික ඒ ඒ බොජ්ඣඞ්ගය ටිකෙන් ටික මෝදු වෙන්න පටන්ගන්නවා. මුලින් හොඳකාරව ඒ ඒ ධර්මතාව රාගයක් වේවා, ද්වේෂයක් වේවා, වික්ෂිප්ත බවක් වේවා, එකඟ බවක් වේවා, මේවා ඒ ඒ ධර්මතා ස්වභාව බව, හේතු නිසා හටගන්න බව තේරුම්ගන්නවා. ඒවා දැන් තියෙන මට්ටම, හිතේ මට්ටම මොකක්ද කියලා තේරුම්ගන්නවා. ඒවා හරහා ඔන්න තව බොජ්ඣඞ්ග වැඩෙනවා. ඒවා කිසිම දෙයක් අපි රූපවාහිනිය දිහා බලා ඉන්නවා වගේ, චිත්‍රපටියක් දිහා බලා ඉන්නවා වගේ කරන්න පුළුවන් දේවල් නොවෙයි. මොකද ඒවා වගේ හිත අල්ලාගෙන තියාගන්න දෙයක් නෙවෙයි. දැන් මේ කරන්නේ ඉතා සූක්ෂ්ම දෙයක්. ඉතා සූක්ෂ්ම දහමක්. සූක්ෂ්ම දහමක් මේ වඩන්නේ. මෙබඳු දහමක් වඩන්න නම් අපි ලොකු උනන්දුවකින් උත්සාහයකින් වීර්යයකින් කටයුතු කරන්න වෙනවා. නැවත නැවත අතහැරලා දන්නේ නැතිව නැවත නැවත ඔසවා තබන්නට වෙනවා. අත් නොහරින වීර්යයක්, විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගයක් දැන් වැඩෙනවා.

ඊළඟට මේ කටයුත්ත සාර්ථක වෙනකොට තවම යක්ෂයෙක් වගේ හිතා හිටිය රාගය, රාක්ෂයෙක් වශයෙන් හිතා හිටිය ද්වේෂය, තමන්ගේ සතිය හරහා ක්‍රමානුකූලව හීන වෙලා ක්ෂය වෙලා දුරු වෙලා යනවා දකිනකොට නැවතත් හිතේ සතුටක් මෝදු වෙනවා. සතුටක් ඇති වෙනවා. ඔන්න පින්වත්නි, නිරාමිස ප්‍රීතියක් හටගන්නවා.

මෙතැනදී බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "පීතිමනස්ස කායොපි පස්සම්භති, චිත්තම්පි පස්සම්භති" දැන් හිතේ සතුට තියෙනවා නම්, සැහැල්ලුව තියෙනවා නම්, කය හොඳකාරව තව තව සැහැල්ලු වෙනවා. තැන්පත් වෙනවා. තව දුරටත් හිතත් සැහැල්ලු වෙනවා. තැන්පත් වෙනවා. "පස්සද්ධකායස්ස සුඛිනො චිත්තං සමාධියති" කය හොඳට සැහැල්ලු නම්, හිත සැහැල්ලු නම්, ඔන්න හිත තව දුරටත් සමාහිත වෙනවා. සමාධිගත වෙනවා. දැන් ඊට වඩා එක අතකින් කරන්න දේකුත් නැහැ. මොකද හිතට ක්ලේශයක් ආවා, ක්ලේශයක්

බව දැනගත්තා. ක්ලේශය දැන් අපේ දැනගැනීම හරහා සතිමත් වීම හරහා දුරු වෙලා ගියා. ඒ දුරු වෙලා යාම හරහා හිත තැන්පත් වුණා. සමාහිත වුණා. එතකොට සමාහිත සිත දිහා මැදිහත් හිතින් බලා ඉන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා. "සො තථා සමාහිතං චිත්තං සාධුකං අජ්ඣුපෙක්ඛිතා හොති" ඉතා හොඳින් රූලට වගේ යනකොට - හිතන්න ඒ කාලයේ නම් අශ්ව කරත්තයක් දක්කන රථාචාර්යයෙක් - අශ්වයෝ ටික ඉතාම සමව ක්‍රමානුකූලව පාරේ අරගෙන යනවා නම් අශ්ව රථය, ආයේ එහාට මෙහාට දඟලන්න දෙයක් නැහැ. එහාට මෙහාට තෝන් ලනුව අල්ලන්න, තද කරන්න දෙයක් නැහැ. මොකද අශ්ව පිරිස ක්‍රමානුකූලව සමානව කටයුත්ත කරගෙන යනවා. අන්න ඒ වගේ දැන් බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම ක්‍රමානුකූලව වැඩිලා, මේ අවස්ථාවේදී හිතේ ක්ලේශයකුත් නැතිව, ආපු ක්ලේශයත් සතියට හසු වෙලා දුරු වෙලා ගිහිල්ලා. හිතේ එකඟ බවක් ඇති වුණා. මේ එකඟ බව ඇති වූ අවස්ථාවේදී මොකුත්ම නොකර ඒ එකඟ බව දිහා මැදිහත් සිතින් බලා ඉන්නවා. මොකුත් නොකර ඉන්නවා. මොකුත් නොකර ඉඳීම හරහාම උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣඞ්ගය දියුණු වෙනවා.

ඊළඟට පින්වත්නි, මෙහෙම කටයුතු කරනකොට හිතේ සමහර වෙලාවට ලොකු ප්‍රීතියක් හටගන්නවා. දැන් තමන්ට භාවනාව හරි කියලා හිතෙනවා. හැබැයි ඒ සම්බන්ධයෙනුත් ලොකුවට තමන් විවිධාකාර ඉහළ මට්ටම්වලට පත් වෙලාය කියලා අධිතක්සේරුවලට යන්නේ නැතිව, හිතේ ලොකු ප්‍රීතියක් හටගත්තත් ප්‍රමෝදයක් හටගත්තත් ඒ ප්‍රමෝදය බොහොම මැදිහත් සිතින් බලන්න පුරුදු වෙනවා. "අභිප්පමොදයං චිත්තං" කියලා කියන්නේ මේ ප්‍රමෝදයට දැන් හිත පත් වෙනවා. මොකද කෙලෙස් ටික දැන් දුරු වෙනවා. කෙලෙස් ටික එක්ක හැප්පෙන හැටි, එච්චර දඟලන්නේ නැතිව කෙලෙස් දිහා බලන හැටි ඔන්න තමන්ට තේරෙනවා. ඉස්සර වගේ අසුභ භාවනාවක් කරන්න, මෛත්‍රී භාවනාවක් කරන්න උවමනා නැහැ. දැන් හිත දිහා බලනකොටම කෙලෙස් ටික නැති වෙලා යනවා. ඉතින් කෙනෙකුට එක්තරා අන්දමකින් සමහර වෙලාවක

අධිතක්සේරුවක් වුණත් ඇති වෙන්න පුළුවන්. මොකද හිතේ සතුටකුත් තියෙනවා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, මේ සතුට දිහාත් මැදිහත්ව බලනවා. සතුට දිහාත් සතිමත් වෙනවා. ඊළඟට ඒ සතුටෙන් හිත අනවශ්‍ය විදිහට විසිරෙන්න දෙන්නෙත් නැහැ. මොකද හිතට අනවශ්‍ය විදිහට සතුටක් ඇති වුණොත් ඒ සතුටම හිතට හානිකරයි. ඒ නිසාම උපේක්ෂාවෙන්ම තමයි අන්තිමට යන්න තියෙන්නේ. මේ විදිහට හිතේ සතුට හටගන්නා ආකාරය ගැනත් මැදිහත් සිතින් බලන් ඉන්නවා. සතියෙන් බලන් ඉන්නවා. ඊළඟට ඒ සතුට වෙනස් වෙන හැටි බලනවා. ඇතැම් වෙලාවට උදේ වරුවේ ඒ තරම් සතුටක් නැහැ. උදේ වරුවේ වික්ෂිප්තයි. උදේ වරුවෙ නිදිමතයි. ඊළඟට හවස් වරුවේ උත්සාහ කරනවා. හවස් වරුවේ හිතට සතියක් තියෙනවා. රාත්‍රි කාලයේ වෙනකොට ඔන්න ආයෙ නිදිමතයි.

මේ විදිහට හිතේ තියෙන ස්වභාවය ඒ ඒ අන්දමින් තේරුම්ගන්නවා. ඒ ඒ අන්දමින් තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න දැන් හිත දිහා බලන්නේ මේක මගේ හිතක් නෙවෙයි. හේතු නිසා රාගයක් හටගන්නවා. හේතු නිසා ද්වේෂයක් හටගන්නවා. හේතු නිසා හිත විසිරෙනවා. හේතු නිසා හිතේ කම්මැලිකමක් හටගන්නවා. හේතු නිසා වික්ෂිප්ත බවක් හටගන්නවා කියලා මේ විදිහට හිත දිහා හිතින් බලද්දී ටිකින් ටික ටිකින් ටික, හිත ගැන අපිට වැටහෙන්න ගන්නවා. මෙතෙක් කාලයක් අපි හිතා හිටියේ අපි හිතට එකඟව කටයුතු කළ යුතුයි කියලා. හිතට ආවා නම් යම් කිසි සිතුවිල්ලක්, ඒකට අනුව අපි කටයුතු කළ යුතුයි කියලා. මෙතෙන්දි පින්වත්නි, ඒ සියල්ල කඩලා යනවා. මොකද හිතට ආවා නම් යමක්, යම් සිතුවිල්ලක්, මේක සිතුවිල්ලක් වශයෙන් තේරුම්ගන්නවා. හිතට ආවා නම් අරමුණක්, ඒක අරමුණක් වශයෙන් තේරුම්ගන්නවා. ඒක ඔස්සේ දිගින් දිගට යා යුතු නැති බව තේරෙනවා. දිගින් දිගට කතන්දර ගොතමින් දිගට යා යුතු නැති බවට, ඉඩ දිය යුතු නැති බවට, තමන්ට තේරෙන්න ගන්නවා. මොකද මේ හිත මගේ නෙවේ. හේතු නිසා තමයි මේ චිත්ත

ස්වභාව හටගන්නේ. හේතු නිසා තමයි මේ සිතිවිලි හටගන්නේ කියලා ඒ බව තේරුම්ගන්නවා.

ඉතින් මෙහෙම තේරෙන්න තේරෙන්න ඔන්න ඊළඟට තව තව හිත තැන්පත් වෙනවා. "සමාදහං චිත්තං" කියලා කියන්නේ තව දුරටත් හිතේ එකඟ බව වැඩි වෙනවා. හිතේ එකඟ බව වැඩි වෙන්න වැඩි වෙන්න හිත අරමුණුවලින් මිදෙන්න ගන්නවා. "විමොචයං චිත්තං". මේ කරුණු මෙසේ සාර්ථක පැත්තෙන් කියාගෙන ගියාට, ඇතැම් වෙලාවක මෙහෙම බලාගෙන ඉන්නකොට දන්නෙම නැතිව රාගයකට අහු වෙනවා. දන්නෙම නැතිව ද්වේෂයකට අහු වෙනවා. අහු වෙලා ඔන්න කොයි තරම් භාවනා කළත් ලොකු රාග හිතක් ඔස්සේ දුවනවා. ලොකු ද්වේෂ හිතක් ඔස්සේ දුවනවා. එහෙම ගියොත් දැන් සතිය එන්න එන්න දුර්වල වේගෙනයි එන්නේ කියලා තේරුණොත් නැවත ආනාපානසතියට එනවා. ඒකයි "සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, විමොචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" කියන්නේ. දැන් ආනාපානසතිය තමන්ගේ ද්විතීයික අරමුණ බවට පත් වෙලා. ප්‍රධාන අරමුණ නෙවෙයි. මෙතෙන්දී ප්‍රධාන අරමුණ වෙන්නේ, එහෙම නැත්නම් මූල කර්මස්ථානය වෙන්නේ හිත. ඒක නේ චිත්තානුපස්සී වෙන්නේ. හැබැයි යම් අවස්ථාවක හෝ හිතේ හටගන්නා රාග, ද්වේෂ වගේ කෙලෙස්වලට තමන් අහු වෙලා නම්, අහු වෙච්ච බව දැනගත්තට පස්සේ තමන්ට පරීක්ෂා කරලා බලන්න පුළුවන්. ගැලවෙන්න පුළුවන් මට්ටමක් තියෙනවා නම් ඔන්න ආපසු එනවා. එහෙම නැත්නම් නැවතත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට හිත දලා, අපිට පුළුවන් නැවත අර දේවල්වලින් නැවත හිත මුදවාගන්න. මේ වගේ අකරතැබ්බයක් මේ කටයුතු කරගෙන යද්දී සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්.

හැබැයි කෙනෙක් මේ කටයුත්තේ නිවැරදිව යෙදෙනවා නම්, එයා තේරුම්ගන්න වටිනවා, "විමොචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" කියන මේ කාරණාව ඉතාම වටිනා සන්ධිස්ථානයක් බව. මොකද මෙතෙන්දි මෙතෙක් කාලයක් අරමුණක් එක්ක හිටපු හිත,

මේ අරමුණුවල තියෙන දරථය, අරමුණුවල තියෙන පීඩාකාරී බව, අරමුණුවල තියෙන සර්ෂණය දැකලා, ඒකෙන් පෙළෙන ගතිය දැකලා දැන් අරමුණුවලින් තොර හිතක් හටගත්ත බව තේරෙනවා. හැබැයි මේ හිත හරිම කම්මැලියි. මේ හටගන්නා හිතේ නැහැ කිසිම ගතියක්. කිසිම හිත කලම්බන ගතියක් නැහැ. හිත සතුටු කරන ගතියක් නැහැ. හිත ඉස්සරහට ගෙන යන ගතියක් නැහැ. ඔහේ නිකං ඇල්වතුර වගේ ගතියක් තියෙන්නේ. මොකද මෙතෙක් කාලයක් අරමුණුත් එක්ක තමයි හිත පැවතුණේ. දැන් අරමුණකින් නිදහස් වෙච්ච හිත, එක්වරටම යෝගියකුට වැටහෙන්නෙ හරිම කම්මැලි, කිසිම තේරුමක් නැති, අර අපේ ලොකු ස්වාමීන්වහන්සේ කියන්නා වාගේ 'නිකම්ම නිකං බත් කනවා වාගේ', 'නිකම්ම නිකං සුදු පාන් කනවා වගේ', 'නිකම්ම නිකං වතුර බොනවා වාගේ' තමයි. මොකද අරමුණු තමයි හිත රසවත් කරන්නේ. අරමුණු තමයි හිත ප්‍රණීත කරන්නේ.

හැබැයි දැන් අරමුණුවලින් තොර හිත කෙලෙසුන්ගෙගෙනුත් තොරයි. අන්න ඒක ප්‍රධාන දෙයක් පින්වත්නි, අපි තේරුම්ගත යුතුයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා "සනිමිත්තා, භික්ඛවෙ, උප්පජ්ජන්ති පාපකා අකුසලා ධම්මා, නො අනිමිත්තා"[1] කියලා. යම් අවස්ථාවක අරමුණක් සහිත හිත, නිමිති සහිත හිත, පාපක අකුසල ධර්මවලට යනවා. හැබැයි අරමුණකින් තොර නම් ඒ සිත අතිශය නික්ලේශියි. අතිශය පිරිසිදුයි. ඒ නිසා කෙනෙක් තේරුම්ගන්නවා, ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් තමන්ගේ හිත දැන් අරමුණුවලින් මිදුණා. හැබැයි ඒ මිදීම එක්තරා අන්දමකින් තමන්ට කම්මැලි ගතියක් වශයෙන් තේරුණා. එහෙම නැත්නම් අරමුණු සම්පූර්ණයෙන් තොර වුණාම හරියටම නිකං තමන්ගේ හිටපු තැන කඩලා ගියා වගේ, ඉන්න තැනක් නැති වුණා වගේ පාළු ගතියට පත් වුණා වගේ, තමන්ට හිතට ලගින්න තැනක් නැති වුණා වගේ ඉතාම වික්ෂිප්ත භාවයකට මුල් අවස්ථාවේ පත් වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි නැවත නැවත මෙතෙන්ට හිත යවනවා.

[1] අංගුත්තර නිකාය, දුක නිපාත, සනිමිත්ත වග්ග

නැවත නැවත හිත මෙතෙන්ට ගෙනෙනවා. මේ සඳහා කටයුතු කරනවා. කටයුතු කරද්දී මේ තැන හුරු වෙන්න ගන්නවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ක්‍රමානුකූලව මේ තැන හුරු කරන ආකාරය මහා සුඤ්ඤත සූත්‍රයේ[2] විස්තර කරනවා. හිත අරමුණු රහිතව පැවැත්වීම කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ අගය කරපු දෙයක්, ධර්මයෙහි සඳහන් වන ප්‍රබල මට්ටමක් කියලා කෙනෙක් සුතමය ඥානයක් වශයෙන් තේරුම් අරගෙන, චින්තාමය ඥානයක් වශයෙන් තේරුම් අරගෙන භාවනාවේදී මෙන්න මේ තැනට ආවා නම්, අන්න ඒ ආපු කාලය, එතන පවතින කාලය ටිකක් දික් කරන්න උත්සාහවත් වෙනවා. මුලදී අපි හිතමු විනාඩි දෙකකට නම් අපි හිටියේ, අපි එතන විනාඩි තුනක් කරන්න උත්සාහවත් වෙනවා. විනාඩි හතරක් කරන්න උත්සාහවත් වෙනවා. කොහොමද ඒක කරන්නේ? බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා - යම් අවස්ථාවක තමන්ට තේරෙනවා මේ ආධ්‍යාත්මික ශුන්‍යතාව ප්‍රණීතයි, නැත්නම් නික්ලේශියි, කෙලෙසුන්ගෙන් තොරයි, මාරයාට අහු වෙන්නේ නැහැ කියලා තමන්ම තේරුම් අරගෙන බුද්ධ වචනයේම එනවා. "අජ්ඣත්තං සුඤ්ඤතාය චිත්තං පක්ඛන්දති" මේ ආධ්‍යාත්මික සුඤ්ඤතාව සම්බන්ධයෙන් හිත බැහැගන්නවා. "පසීදති" ඒ සම්බන්ධයෙන් හිත පැහැදෙනවා. "සන්තිට්ඨති" මේ අධ්‍යාත්මික සුඤ්ඤතාව තුළ හිත හොඳකාරව පිහිටනවා. ඊළඟට "විමුච්චති", එය දැන් අරමුණුවලින් තොරයි. සුඤ්ඤතාව තුළ ඔන්න හිත බොහෝම නිදහසේ තියෙනවා.

ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් වගේම අපි හිතමු සක්මන් භාවනාවේ කෙනෙක් යෙදිලා ඉන්නවා. ඒ වෙලාවෙත් එයා හිතනවා, බැරිද මට මගේ හිත අරමුණුවලින් තොරව පවත්වන්න. දැන් මේ අරමුණක් බල බලා ඉන්දැද්දී, අපි හිතමු ඇහැට යමක් පෙනි පෙනී ඉන්දැද්දීම හිතනවා, මේ අරමුණු හිතෙන් අයින් වුණා නම්, මේ අරමුණු නිසා හිතට ඇති වුණ පීඩාව එන්නේ නැහැ කියලා උත්සාහවත් වෙනවා - බැරිද මේ අරමුණ හිතින් අයින් කරන්න? හැබැයි වෙන අරමුණක්

[2] මජ්ඣිම නිකාය, උපරිපණ්ණාස

දෙන්නෙත් නැහැ. මෙහෙම කළොත් ඇතැම් වෙලාවක සාර්ථක වෙනවා. ඇතැම් වෙලාවක අසාර්ථක වෙනවා. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේත් මෙතන සඳහන් කරලා තියෙනවා. ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් පවා, ආධ්‍යාත්මිකව අරමුණක් ඇසුරු කරන අවස්ථාවේදී පවා අරමුණු හිතෙන් ගලවන්න ගියහම ඇතැම් වෙලාවක සාර්ථක වෙනවා. ඇතැම් වෙලාවක අසාර්ථක වෙනවා. ඇතැම් වෙලාවක අසාර්ථක වෙනවා. නමුත් ඇතැම් වෙලාවක සාර්ථක වුණා නම් තමන් ක්‍රමානුකූලව දහම වඩන්න වඩන්න, ක්‍රමානුකූලව මනාව හිත ඒ සුඤ්ඤතාව තුළ පවතින්න පටන්ගන්නවා. ස්ථාවර වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ තුළ හිත විමුක්ත වෙන්න පටන්ගන්නවා. අපි "චේතෝ විමුක්තිය" කියලා කියනවා. "සුඤ්ඤත චේතෝ විමුක්තිය", එහෙම නැත්නම්, "අනිමිත්ත චේතෝ විමුක්තිය" කියලා කියනවා.

පින්වත්නි, බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊළඟට කියනවා බාහිර අරමුණක් ඇසුරු කර කර ඉන්දද්දී තමන්ට උවමනා වුණොත් මේ අරමුණ පීඩාකාරියි, මේ අරමුණ නිසා යම් කිසි වර්ණ ගැන්වීමක් මගේ හිතට වෙනවා, ඒක නිසා මේ අරමුණින් හිත නිදහස් කරගත්තා නම් හරිම නික්ලේශියි කියලා තේරුම් අරගෙන ඒ සඳහා උත්සාහවත් වෙනවා. අරමුණින් හිත නිදහස් කරගන්නවා. ඊළඟට තමන්ට ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් වේවා, බාහිර වශයෙන් වේවා දැන් එළියට දැම්මත් හිත නිදහස්. ඇතුළට යොමු කළත් හිත නිදහස්. දැන් කය අරමුණු වෙන්නෙත් නැහැ. හිතේ තියෙන රාගයක් ද්වේෂයක් අරමුණු වෙන්නෙත් නැහැ. ආනාපානය අරමුණු වෙන්නෙත් නැහැ. හිත ඇතුල් පැත්තට යොමු කළත් අරමුණක් නැහැ. පිටතට යොමු කළත් අරමුණක් නැහැ.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙනවා යම් අවස්ථාවක අපිට හිතෙනවා, දැන් ඉඳගෙන හිටියා ඇති, හිටගෙන ඉන්න ඕනෑ කියලා. හිටගෙන ඉන්දද්දී මේ කටයුත්ත සාර්ථක වෙන්න නම් අපිට පුළුවන් තරම් හිත නික්ලේශීව පවත්වන්න උත්සාහවත් වෙන්න වෙනවා. අපි භාවනා කරන කාලයේ විතරක් හිත දිහා බලලා ඊට පස්සේ අනෙක් කටයුතුවල යෙදිලා ඉඳිද්දී හිතට යන්න ඔහේ ඉඩ

ඇරලා, නන්නත්තාර වෙන්න ඉඩ හැරලා, හිත රාගයේ ගිහිල්ලා අනතුරු කරගන්නවා. ද්වේෂය ඔස්සේ ගිහිල්ලා අනතුරු කරගන්නවා. මෙහෙම හිත කියන කියන දේකට ඉඩ හරිනවා නම්, මේ කරගෙන යන කටයුත්ත සාර්ථක වෙන්නේ නැහැ. පින්වත්නි, මේ නිසා හිත දිහා බලන්න පටන්ගත්තා නම්, ඉඳගෙන ඉන්න වෙලාවේ සක්මන් කරන වෙලාවේ විතරක් නෙවෙයි, අනෙකුත් වැඩවල යෙදෙද්දිත් අපි හැකි තාක් හිත දිහා බලාගෙන ඒ කටයුතුවල නිරත වෙන්න උත්සාහවත් විය යුතුයි. හරියටම පුංචි අත දරුවෙක් බලාගන්න මෑණි කෙනෙක් තමන්ගේ වැඩෙත් කරනවා. දරුවා දිහාත් බලනවා. දරුවව හැම තිස්සෙම වඩාගෙන ඉන්නවා නෙවෙයි නේ. එක්කෝ තොටිල්ලක හරි, එහෙම නැත්නම් ආරක්ෂා සහිත ස්ථානයක දරුවට සෙල්ලම් කරන්න සකස් කරලා, හැබැයි අම්මා තමාගේ කටයුතු කරනවා. තමන් රෙදි හෝදනවා නම් තමන් ඒ කටයුත්ත කරනවා. උයනවා, පිහනවා නම් තමන් ඒ කටයුත්තක් කරනවා. හැබැයි දරුවා දිහාත් බලා ඉන්නවා. අන්න ඒ වගේ දැන් යෝගියා වෙන වෙන වැඩවල නිරත වෙනවා. හැබැයි හිත දිහාත් බලාගෙනයි ඉන්නේ. හිත වෙන පැත්තටද යන්නේ, හිත මොන මොන තැන්වලටද පනින්න යන්නේ කියලා දැන් ඔන්න බලා ඉන්නවා.

පින්වත්නි, ඊළඟට අපි ඇවිදිනකොටත් හිත නික්ලේශීව පවත්වන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ඉඳගෙන ඉන්නකොටත් මේ තත්ත්වය පවත්වනවා. නිදගෙන ඉන්නකොටත් හිතට කෙලෙස් එන්න නොදී, හිත කෙලෙසුන්ගෙන් තොරව නික්ලේශීව, සුඛඃදුඃඛව, නිදහස්ව පවත්වන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා දැන් අපි කථාබහ කරනවා. කථාබහ කරද්දීත් කථා කරන්න අවස්ථාවක් එළඹුණා නම්, එතනදී අනවශ්‍ය කථාවලට යන්නේ නැතිව, දේශපාලන කථා වේවා, වෙනත් අනවශ්‍ය කථාවලට වේවා යන්නේ නැතිව බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට හඳුන්වලා දෙනවා කථා දහයක්. අපි කොහොමද ගුණධර්ම දියුණු කරන්නේ, අපි කොහොමද සරලව ජීවත් වෙන්නේ, අපි කොහොමද හුදකලාව ජීවත් වෙන්නේ, අපි කොහොමද මේ ධර්ම වඩන්න වීර්යයක් ඇති

කරගන්නේ, අපි කොහොමද අපේ ශීලය දියුණු කරගන්නේ, ශීලය ආරක්ෂා කරගන්නේ, අපි කොහොමද අපේ හිත සමාධිමත් කරගන්නේ, අපි කොහොමද ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්නේ? මේ විදිහට අපි ආධ්‍යාත්මික ගමනකට රුකුල් දෙන, උදව් කරන දෙයක් ගැන කථා කරනවා. එතකොට පින්වත්නි, එක අතකින් බලද්දී අපි මේ භාවනාවක් කියලා කරගෙන යනකොට භාවනාව ක්‍රමානුකූලව අපේ මුළු ජීවිතයටම පැතිරෙන්න ඕනෑ. එහෙම නැතිව අපි මේ දවසක් විතරක් වෙන් කරගෙන එක පැයක් විතරක් වෙන් කරගෙන මේක කළාට මේකේ ප්‍රතිඵලයක් හම්බ වෙන්නේ නැහැ කියලා කියන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මේ ඉඳගෙන කරන භාවනාව, සක්මනේදී කරන භාවනාව ටික ටික, ටික ටික අපේ මුළු දින චර්යාව පුරාම පැතිරෙන්න පටන්ගන්න ඕනෑ. එතකොට තමයි - අපි අවදි වෙච්ච මොහොතේ පටන් නින්දට යන මොහොත දක්වාම හිත දිහා බලාගෙන හිටියා නම්, චිත්තානුපස්සනාවක් වෙනවා. වේදනාවක් දිහා බලා හිටිය නම් වේදනානුපස්සනාවක් වෙනවා. කය දිහා බලන් හිටියා නම් කායානුපස්සනාවක් වෙනවා. එතකොට අපි අපේ මුළු කාලයම නොසිස්ව ගත කරලා තියෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දැන් කියනවා - අපිට යමක් හිතන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ හිතද්දිත් විතර්ක කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ හිතද්දිත් තමන් හිතන්නේ කාමයක් ඔස්සේද, කාම විතර්කද දැන් මේ හිතන්නේ කියලා සැලකිලිමත් වෙන්න වෙනවා. නැත්නම් කෙනෙකුට හිංසාවක් කරන්න, පීඩාවක් කරන්න, ද්වේෂ සහගත පැත්තකින්ද හිතන්නේ කියලා හිත ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න වෙනවා. මේ විදිහට තමන්ගේ හිත, හිතිය යුතු මට්ටමකට ආවා නම් - ඇතැම් වෙලාවට අපිට හිත නිදහස්ව සුඤ්ඤව තියාගන්න බැහැ නේ. ඇතැම් වෙලාවට හිතන්න කරන්න කටයුතු එළඹෙනවා. ඒ වෙලාවේදී අපි කල්පනාකාරී විය යුතුයි. අපි රාගයක් ඔස්සේ කාමයක් ඔස්සේ ඉතාම දුරට ගියොත් අපි මේ වඩාගෙන යන දේවල්, ඒ කෙලෙස් හොරු පැහැරගෙන යනවා. ද්වේෂයක් ඔස්සේ ගියොත් අනවශ්‍ය දේවල් ඔස්සේ ගියොත් ඔන්න ද්වේෂ සහගත බව හරහා අපි වඩපු දේවල් විනාශ වෙනවා. මේ

අනතුරුදායක බව තේරුම් අරගෙන, ඒ නිසා තමන් හිතන්නේ, හිතිය යුතු යමක් තියෙනවා නම්, ඒ හිතද්දී නෙක්ඛම්මය මුල් කරගෙන අත්හැරීම මුල් කරගෙන එහෙම නැත්නම් විරාගී බව මුල් කරගෙන හිතන්න පුරුදු වෙනවා. දැන් කලින් තරම් දැඩි ග්‍රහණයකින් හිතන්න යන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ ඉස්සර නම් අපි වෙනත් කෙනෙක් ඇසුරු කරද්දිත් අපි ගැනමයි බැලුවේ. අපේම උන්නතිය, එහෙම නැත්නම් අපිම දිනුම්කරුවා වීම, අපිම කැපිලා පේන හැටි ගැනයි බැලුවේ. ඔය වගේ පැත්තකින් හිතුව කෙනා දැන් එක්තරා අන්දමකින් බොහොම සාමකාමීව උපේක්ෂා සහගතව අනෙක් කෙනාටත් තැනක් දීගෙන බොහොම වැදගත් සිතින් හිතන්න පුරුදු වෙනවා. මොකද උපේක්ෂාව වැඩෙන්න වැඩෙන්න, තමන් හිත ගැන බොහොම දැනුවත් භාවයකින්, අනිකුත් වටපිටේ සිදු වෙන දේවල් සම්බන්ධයෙනුත් ඒ තරම්ම කැලඹීමකට ලක් වෙන්නේ නැතිව, බොහොම මධ්‍යස්ථ භාවයකින් ඉඳිමින් තමයි මේ කටයුත්ත කරන්න වෙන්නේ. කලබල වෙලා මේක කරන්න බැරි බවක් දැන් මේ යෝගාවචරයාට තේරිලා. ඒ නිසා කලබල වෙන්නෙ නැහැ. රාගයක් ආවා කියලා කලබල වෙන්නෙත් නැහැ. ද්වේෂයක් ආවා කියලා කලබල වෙන්නෙත් නැහැ. මෝහයකට පත් වුණා, මුළා වෙලා කියලා කලබලයට පත් වෙන්නෙත් නැහැ. හැබැයි ඒවට මුළා වෙවී දිගින් දිගට හිතට යන්නට දෙන්නෙත් නැහැ. ටිකක් දුර යන්න දෙමින්, එහෙම නැත්නම් ඒවා මතු වෙනකොට හොඳට සතිමත් වෙනවා. ඒවා ක්‍රමානුකූලව දුරු කරලා දනවා.

මේ විදිහට කටයුතු කරනකොට, ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් හටගත්ත මේ විමුක්ත ස්වභාවය, ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් හටගත්ත මේ නිදහස් ස්වභාවය, පවත්වන්න තාම හැකියාවක් නැහැ. මොකද කෙලෙස් හරිතයි හිත. කෙලෙස්, ආශ්‍රව, අනුශය ධර්ම ප්‍රබලයි. ඒ ස්වභාවය තව දුරටත් වර්ධනය කරන්න තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දැන් මේ විස්තර කරපු විවිධාකාර ක්‍රම අපිට උගන්නන්නේ. මහා සුඤ්ඤත සූත්‍රයේදී දක්වෙන්නේ. දැන් ඉඳගෙන ඉන්දැද්දිත් නිකෙලෙස්ව පවත්වන්න හදනවා. ඇවිදිනකොටත් නිකෙලෙස්ව

ඉන්න හදනවා. නිදගෙන ඉන්නකොටත් කෙලෙසුන්ගෙන් තොරව ඉන්න හදනවා. ඊළඟට අවශ්‍ය වෙලාවට ඔන්න ආධ්‍යාත්මික පැත්තට යොමු කරලා හිත විමුක්ත කරගෙන ඉන්නවා. අවශ්‍ය වෙලාවට පිටතට යොමු කරලත් නිදහස්ව ඉන්නවා. සුඤ්ඤත මට්ටමකින් පවත්වනවා.

ඉතින් මේ විදිහට ක්‍රමානුකූලව බහුලීකෘත කරන්න කරන්න හිතේ ආශ්‍රව අනුශය ධර්ම ටික ටික ටික ටික ක්‍ෂය වෙන්න ගන්නවා. මේ ක්‍ෂය වෙන මාර්ගය තමයි ප්‍රඥා විමුක්තිය කියලා කියන්නේ. මුලින් චේතෝ විමුක්තිය, සුඤ්ඤත, අනිමිත්ත චේතෝ විමුක්තිය කියන දෙය එක්තරා අන්දමකින් තේරුම්ගන්නවා. ඒකේ වටිනාකමක් තේරුම්ගන්නවා. ඒක තමයි අපේ ක්ෂේම භූමිය බවට පත් වෙන්නේ. එතන ඉඳලා තමයි සතුරන්ට පහර දෙන්නේ. දැන් අපිට බංකරයක් නැත්නම්, අපිට ආරක්ෂා සහිත ස්ථානයක් නැත්නම්, එක අතකින් අපිවත් රැකගෙන අපිට සතුරන්ට පහර දෙන්න විදිහක් නැහැ නේ. අන්න ඒ වගෙ. දැන් මේ අපිට තියෙන බංකර් එක, අපිට තියෙන ක්ෂෙම භූමිය, අපිට තියෙන දිවයින තමයි සුඤ්ඤත චේතෝ විමුක්තිය, නැත්නම් අනිමිත්ත චේතෝ විමුක්තිය. මේක තමයි භාවිත කරන්නේ අපේ සාමාන්‍ය හිතේ පරිසරය බවට. සාමාන්‍ය හිතේ ගෙදර බවට මේවා පත් කරගන්නවා. හැබැයි පත් කරගෙන ඒකෙම පැය ගණන් දිගින් දිගට ඉඳීම නෙවෙයි මේ කියන්නේ. ඒත් ඒකේ ඉඳගෙන බොහොම නිදහස්ව ඉන්න අතරේ හිතටත් පොඩ්ඩක් යන්න දෙනවා. යන්න දුන්නහම හිත යනවා. ඔන්න රාගයකට හිත යනවා. ඔන්න ද්වේෂයකට ගිහින් බව තේරුම්ගන්නවා. හිත යන්නේ වැඩිපුරම රූප පැත්තට නම්, රූපාරම්මණ ඔස්සේ යනවා නම්, දර්ශන බලන්නම යනවා නම්, ඔන්න ඒ ඔස්සේ තමන්ගේ නැඹුරුවක් තියෙන බව තේරුම්ගන්නවා. තමන් සින්දු අහනවා නම්, අහන්නෙම ඒ විදිහට ශබ්ද පැත්තෙන්. ඒ ඒ රසාස්වාදයක් පැත්තෙන් නම් යන්නේ, ඔන්න ඒ පැත්තත් තේරුම්ගන්නවා. සුවඳ අරමුණු කරගෙන ඒ පැත්තෙන් නම් ඔන්න ඒවත් තේරුම්ගන්නවා. රසය ඔස්සේම යනවා නම් තේරුම්ගන්නවා. ස්පර්ශ ඔස්සේ යනවා නම් තේරුම්ගන්නවා.

එහෙම නැත්නම් ඔහේ විවිධාකාර දේවල් ඔස්සේ හිතහිතා ඉන්න නම් නැඹුරුවක් තියෙන්නේ, ඔන්න ඒකත් තේරුම්ගන්නවා.

දැන් පින්වත්නි, අපේ තියෙන විවිධාකාර කෙලෙස් ප්‍රවණතා කෙලෙස් පුරුදු තේරුම්ගන්නේ නැතිව අපිට කෙලෙස් ගොන්නෙන් නිදහස් වෙන්න හැකියාවක් නැහැ. අපේ තියෙන කෙලෙස් පුරුදුවලින් හිත නිදහස් කරගන්න පුළුවන් අපිටමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේටවත් බැහැ අපේ තියෙන කෙලෙස් පුරුදු අපෙන් උදුරලා දන්න. භාවනාවක් හරහා ටිකෙන් ටික අපි පරිණත වෙද්දීයි තේරෙන්න ගන්නේ මගේ හිත නම් හරිම රාග හරිත හිතක්. මගේ හිත නම් ද්වේෂයටයි යන්නේ. මගේ හිත නිදගන්නමයි කැමති. නැත්නම් මගේ හිත රූප බලන්නයි කැමති. මගේ හිත සින්දු අහඅහා ඉන්නමයි කැමති. අන්න අපි තේරුම්ගන්නවා අපේ චරිත ස්වභාවය. මේ නිසා අපි නිහතමානී විය යුතුයි, අපෙ කෙලෙස් ඉතිරියි කියලා තේරුම්ගන්න. අපි එකපාරටම හිතුවොත් මම සාන්තුවරයෙක් කියලා, එතනම තියෙන්නේ අධිතක්සේරුවක්. ඒ නිසා අපි බොහොම නිහතමානී වෙලා මේ කටයුත්තේ නිහතමානීව අහිංසකව යනවා නම්, හිතේ හටගන්නා විවිධ ස්වභාව තේරුම්ගන්න අවස්ථාව ඔබට සැලසෙනවා. මෙහෙම තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න අපි ඒවාට පිළියම් යොදනවා. ඒ ඔස්සේ යන්න දෙනවා වෙනුවට දැන් අපි හිත නිදහස් කරගන්නවා. රාගය ඔස්සේ යනකොට රාග හරිත වෙනකොට නිදහස් කරගන්නවා. ද්වේෂය ඔස්සේ යනකොට නිදහස් කරගන්නවා. නිදහස් කරගන්නවා කියන්නේ මොකද? නිදහසේ දැන් ඉන්නවා. වැඩිපුර වෙලාවක් හිත නිදහසේ ඉන්නවා. කෙලෙසුන්ගෙන් තොරව වැඩිපුර වෙලාවක් හිත ඉන්නවා. දැන් එක අතකින් අපි භාවනා කරලා, අවුරුදු ගානක් ඉස්සරහට තියෙන නිවනක් දකිනවා වෙනුවට දැන් භාවනා කරලා මේ මොහොතේ හිතේ නිදහසක් භුක්ති විඳිනවා. මේ මොහොතේ නික්ලේශී බවක් භුක්ති විඳිනවා. එතකොට එතන එතන නිවි නිවි යන මගක් බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට දේශනා කරලා තියෙනවා. එතන එතන නිවි නිවි යනවා. එතන එතන සැනසි සැනසි යනවා.

ඒ නිසා පින්වත්නි, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය - බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මුලත් යහපත්, මැදත් යහපත්, අගත් යහපත්. භාවනා කරද්දී චිත්තානුපස්සනා මට්ටමකට එද්දී තේරෙනවා අපි කෙලෙසුන්ගෙන් හිත මුදවාගත්තා නම් එතනම නිවනක් තියෙනවා. මේ නිවීම හැබැයි කල් පවතින්නේ නැහැ. මොකද තාම කෙලෙස් කහට තියෙනවා. තාම කෙලෙස් පැහැය තියෙනවා. තාම කෙලෙස්වල බලය තියෙනවා. ඉතින් ඒවා නිසා නැවත උඩට ගහනවා. ඉතින් නැවතත් ඔය දේම කරනවා. ඉතින් මේක පින්වත්නි, කාලාන්තරයක් තිස්සේ කරගෙන යද්දී කෙනෙක්ගේ හිත තුළ, අපි කිව්වොත් ප්‍රධාන සංයෝජන තුනක්ම සම්පූර්ණයෙන්ම ගැලවිලා ගියා, කඩලා ගියා, සම්පූර්ණයෙන් මුලිනුපුටා දැම්මා කියලා, අන්න කෙනෙක් සෝවාන් ඵලයට පත් වුණා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඉතින් මේ විදිහට මේ ආශ්‍රව දැක දැක, ප්‍රහාණය කරගෙන යන ගමනක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙන්නේ.

ඊළඟට පින්වත්නි, මෙහෙම කටයුතු කරද්දී තමන්ගේ හිත රාගයක් ඔස්සේ යනවා නම් ඒ බව දැනගෙන ඒකෙන් මුදවාගන්නවා. ඊළඟට වේදනාවක් ඔස්සේ යනවා නම් දැන් අනවශ්‍ය විදිහට වේදනාවක්ම ඇසුරු කරමින් හිතට යන්න දෙන්නෙත් නැහැ. ඒ වෙනුවට හිත අනාරම්මණව පවත්වන්න පුළුවන් නම් ඒ ඔස්සේ පවත්වනවා. හැබැයි මෙතෙන්දී අපි තව පැත්තක් හිතන්න ඕනෑ. කෙනෙකුට මෙහෙම විස්තර කරනකොට මුළු දවසේ පැය විසිහතරම හිත අනාරම්මණව පැවැත්විය යුතුයි කියලා සිතක් ආවොත් ඒකත් එක අතකින් වැරදියි. මොකද එතකොට අපි අන්තයක් ගත්තා වෙනවා. නමුත් ක්‍රමානුකූලව සතියෙන් සිතට එන අරමුණු බැලීම හරහාමයි කෙලෙස් ටික දුරු වෙන්නේ. අපි සමාධියක් වඩනකොට හෝ ඒ ඔස්සේ සුඤ්ඤත අනිමිත්ත හෝ වේවා ඒවත් වඩනකොට, අපි ඒවායේ ප්‍රබල භාවයක් හරහා හිත අනවශ්‍ය විදිහට සමාධිගත කරලා දීර්ඝකාලීන වශයෙන් සමාධිගත කරලා පැවැත්වුවොත් ජේන

මානෙක කෙලෙස් එන්නේ නැති තත්ත්වයක් එන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒකෙන් අදහස් වෙන්නේ නැහැ කෙලෙස් නැහැ කියලා.

ඒ නිසා පින්වත්නි, හරිම පරිස්සමින්, එහෙම නැත්නම් කාලයට ඉඩ දීලා, අනිකුත් කටයුතුවලත් මඳක් යෙදෙමින්, කෙලෙස් ඇවිස්සෙන්නත් ඉඩ දීලා, බල බල තමයි යන්න වෙන්නේ. මොකද, නැත්නම් අපි හරිම ඉක්මනට අධිතක්සේරුවලට එළඹෙනවා. මේ වාගේ දේවල් දියුණු කරනකොට හිතෙන්න පුළුවන් ඔන්න මම දැන් සෝවාන් වෙලා, මම දැන් සකදාගාමි වෙලා, මම දැන් අනාගාමී වෙලා කියලා. ඉතින් මේ විදිහට විවිධාකාර අධිතක්සේරුවලට, අපේ මුළාව නිසා, ධර්මයේ ගැඹුර නොතේරෙන නිසා, අපි පත් වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා බොහොම පරිස්සමට, ඉතාම නිහතමානීව, මේවා දවසෙන් දෙකෙන් වෙන දේවල් නොවෙන බවත් තේරුම් අරගෙන, හැබැයි අතාරින්නෙත් නැතිව, මේ කටයුත්ත කරන්න වෙනවා. ඒත් අපි අපිම තමයි පරීක්ෂා කරගන්න වෙන්නේ - මගේ හිතේ මට්ටම දැන් කොහොමද, මගේ හිත කලින් තරම් රාග හරිත වෙන්නේ නැද්ද, කලින් තරම් ද්වේෂයට යට වෙන්නේ නැද්ද, කලින් තරම් මම අහසේ මාලිගා තනමින් මුළා වෙලා ඉන්නේ නැද්ද කියලා තේරුම්ගන්න වෙන්නේ අපිටමයි. කාලයක් යනකොට තමන් ආපසු හැරී බලනකොට තේරෙනවා, භාවනාව වැඩීම හරහා කලින්ට වඩා සැනසීමක් තියෙනවා. කලින් වගේ මම දේවල් දැඩිව ග්‍රහණය කරන්නේ නැහැ. කලින් තරම් අරමුණු ඔස්සේ දුවන්නේ නැහැ. අරමුණු අස්සට ගිහිල්ලා ඒවා ගැන අනිත් අයටත් කියන්න යන්නේ නැහැ. අනිත් අය ළඟට ගිහිල්ලා මම මේවා විස්තර කරන්න යන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට මම මගේ හිත දිහා බලාගෙන නිහඬව මගේ ගමන යනවා. ඔන්න ඔය වගේ පැත්තක් තියෙනවා.

එතකොට පින්වත්නි, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙනවා - මෙබඳු ක්‍රමයකට යනවා නම්, හිත නිදහස් කරගෙන යනවා නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම අපිව උනන්දු කරමින් ප්‍රකාශයක් කරනවා. මහා සුඤ්ඤත සූත්‍රය අහගෙන හිටපු ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට "ඉමෙ බො තෙ, ආනන්ද, ධම්මා එකන්තකුසලා

කුසලායාතිකා අරියා ලොකුත්තරා අනවක්කන්තා පාපිමතා" ආනන්ද මේ ධර්මතා "ඒකන්තකුසලා කුසලායාතිකා" ඒකාන්තයෙන් කුසල පක්ෂයේමයි තියෙන්නේ. කුසල පක්ෂයේම ප්‍රතිඵලයක් අපට ලබලා දෙනවා. ඒකාන්ත වශයෙන්මයි. ඒ වගේමයි "අරියා ලොකුත්තරා" මේ ආර්යයන් වහන්සේලා ගමන් කරපු ගමන් මාර්ගයක්, මේ ලෝකෝත්තර මාර්ගයක්. එහෙම නැත්නම් ලෝකය, සාමාන්‍ය ලෞකික ලෝකය, ඉක්මවූ මාර්ගයක්. ඊළඟට "අනවක්කන්තා පාපිමතා" මාරයාට අසු නොවන මාර්ගයක් කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව උනන්දු කරවනවා - මෙන්න මේ මාර්ගය වඩන්න.

පින්වත්නි, මම දේශනාව අවසාන කිරීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේදී දේශනා කරපු ගාථාවක් තෝරාගත්තා. ඒකේ තියෙනවා මේ විදිහට -

යෙ ච දුක්ඛං පජානන්ති - අථො දුක්ඛස්ස සම්භවං.
යත්ථ ච සබ්බසො දුක්ඛං - අසෙසං උපරුජ්ඣති.
තඤ්ච මග්ගං පජානන්ති - දුක්ඛූපසමගාමිනං.

මේ ගාථාවේ සරල තේරුම ගත්තොත්, යම් කිසි කෙනෙකුට වර්තමානයේ දුකක් පවතිනවා. වර්තමානයේ යම් කිසි කෙනෙකුට ආතතියක් පවතිනවා. වර්තමානයේ යම් කිසි කෙනෙකුට රාගයක් පවතිනවා. වර්තමානයේ ද්වේෂයක් පවතිනවා. වර්තමානයේ පීඩාවක්, පෙළීමක් පවතිනවා කියලා තේරුම්ගන්නවා. ඊළඟට "අථො දුක්ඛස්ස සම්භවං" ඒකේ හේතුව බලනවා. "යත්ථ ච සබ්බසො දුක්ඛං, අසෙසං උපරුජ්ඣති" මේ බැලීම හරහා, ඒ පැත්තට අවධානය යොමු කිරීම හරහා, සතිමත් වීම හරහා දුක නිරුද්ධ වෙලා යනවා. "අසෙසං උපරුජ්ඣති" කිසිම ශේෂයක්වත් නැතිව දුරු වෙලා යනවා "තඤ්ච මග්ගං පජානන්ති, දුක්ඛූපසමගාමිනං" මෙන්න දුක දුරු කරන, දුක සමනය කරන මාර්ගය කෙනෙකුට හම්බ වෙනවා. ඒ මාර්ගය තමන් තේරුම්ගන්නවා. ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා,

චෙතොවිමුත්තිසම්පන්නා- අථො පඤ්ඤාවිමුත්තියා.
භබ්බා තෙ අන්තකිරියාය- න තෙ ජාතිජරූපගා"ති.

චේතෝ විමුක්තියක් සහිත කෙනාට ඉක්බිතිව ප්‍රඥා විමුක්තිය හටගන්නවා. විමුක්තිය කියන්නේ මොකක්ද, ඒකේ වටිනාකම තමන් තේරුම්ගත්තා. ඒක ක්ෂේම භූමියක් වශයෙන් භාවිත කරනවා. ඒ ක්ෂේම භූමියේ ඉන්න ගමන් ප්‍රඥාව භාවිත කරලා හිත පිරිසිදු කරනවා. කෙලෙසුන්ට එන්න දෙනවා. කෙලෙසුන් බව දැනගන්නවා. පිරිසුදු කරනවා. එන්න දෙනවා. කෙලෙසුන් බව දැනගන්නවා. පිරිසුදු කරනවා. ඔන්න ප්‍රඥා විමුක්තිය හටගන්නවා. "භබ්බා තෙ අන්තකිරියාය, න තෙ ජාතිජරූපගා"ති" මෙබඳු මාර්ගයක ගමන් කරනවා නම්, ජාති ජරා මරණ සම්පූර්ණයෙන් කෙළවර කරගන්න ඒ තැනැත්තා භව්‍ය වෙනවා කියලා, බුදුරජාණන් වහන්සේ ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේදී මාර්ගය එක්තරා අන්දමකින් සනාථ කරලා තියෙනවා. අපට පැහැදිලි කරලා, මාර්ගය මේකයි කියලා අපට පෙන්නලා දීලා තියෙනවා.

ඒ නිසා පින්වත්නි, සතර සතිපට්ඨාන මාර්ගයෙන් බොජ්ඣඞ්ග දියුණු වෙන ආකාරය, බොජ්ඣඞ්ග දියුණු කරමින් ඊළඟට චේතෝ විමුක්තිය ප්‍රඥා විමුක්තිය දක්වා යන ආකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම පැහැදිලිව මේ සූත්‍ර දේශනාවල පෙන්වලා දීලා තියෙනවා. ඉතින් අපිත් අපේ ශක්ති පමණින්, මේ ලබපු මනුෂ්‍යත්ව භාවයෙන්, මේ ලබපු බුද්ධෝත්පාද කාලයෙන්, මේ සාසන සම්පත්තියෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න උත්සාහවත් වෙමු. මෙබඳු දේවල් පින්වත්නි හරිම විරලයි. මේ ලබලා තියෙන මනුෂ්‍යත්ව භාවය හරිම විරලයි. මේ ලබල තියෙන බුද්ධෝත්පාද කාලය හරිම විරලයි. ඉතින් මේකෙන් උපරිම ප්‍රයෝජනය අරගෙන, අපිත් ඒ උතුම් බුදුරජාණන් වහන්සේලා, රහතන් වහන්සේලා, ආර්යයන් වහන්සේලා, සාක්ෂාත් කරපු චේතෝ විමුක්තිය, ප්‍රඥා විමුක්තිය ස්පර්ශ කිරීම සඳහා මේ අද කරපු දේශනාවත් මේ ධර්ම දේශනාවත් එක සේ උදව් වේවා කියලා ධර්ම දේශනාව සමාප්ත කරමින් මම ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

8 | ආනාපානසති ධම්මානුපස්සනාවෙන් බොජ්ඣඞ්ග දියුණු වීම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!!!

"ආනාපානසති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා මහප්ඵලා හොති මහානිසංසා. ආනාපානසති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපූරෙති. චත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලීකතා සත්ත බොජ්ඣඞ්ගෙ පරිපූරෙන්ති. සත්ත බොජ්ඣඞ්ගා භාවිතා බහුලීකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපූරෙන්ති"

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති, අපි මේ නිස්සරණ වනයේ එක් දින භාවනා වැඩ සටහන සඳහා මාතෘකාව වශයෙන් තබාගත්තේ ආනාපානසති සූත්‍රයයි. ආනාපානසති සූත්‍රය අපිට හම්බ වෙනවා මජ්ඣිම නිකායේ. මේ සූත්‍රය ඉතාම වැදගත්. මොකද භාවනා කරන බොහෝ පින්වතුන් ආනාපානසතිය මුල් කරගෙන තමන්ගේ භාවනාව වඩනවා.

මේ වටිනා සූත්‍රය දේශනා කරන්න හේතුවත් ඉතාම වැදගත්. බුදුරජාණන් වහන්සේ එක්තරා අවස්ථාවක මිගාරමාතු ප්‍රාසාදයේ වැඩ

සිටිනවා. බොහොම ප්‍රබල මහා රහතන් වහන්සේලා මෙන්ම නවක භික්ෂූන් වහන්සේලාත් මෙහි වාසය කරනවා. රහතන් වහන්සේලාගේ අනුශාසනා යටතේ නවක භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉතාම උත්සාහයෙන් වීර්යයෙන් යුක්තව භාවනාවෙහි යෙදෙනවා. මේ බව දැකලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කෙරීගෙන යන භාවනා කටයුත්තට අනුග්‍රහ කටයුත්තක් වශයෙන් තව දුරටත් මිගාරමාතු ප්‍රාසාදයම ඇසුරු කරගෙන කටයුතු කරන්නත් තීරණය කරනවා.

ඉතින් මේ නිසා තව දුරටත් අර මහ රහතන් වහන්සේලා අලුතෙන් පැවිදි වෙච්ච භික්ෂූන් වහන්සේලා හික්මවනවා. භාවනා කියලා දෙනවා. ඉතින් මේ අනුව ඇතැම් කෙනෙක් මාර්ග ඵලවලට පත් වෙනවා. මෙහෙම කටයුතු කරනකොට එක් පසළොස්වක පොහොය දවසක මේ සියලු භික්ෂු සංඝයා වහන්සේ ඉදිරියේදී, විවිධාකාර භාවනා ක්‍රමවල යෙදුණ සියලුම භික්ෂූන් වහන්සේලාටම ගැළපෙන ක්‍රමයක් වශයෙන් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසතිය දේශනා කරන්නේ.

ආනාපානසතිය සම්බන්ධයෙන් සෑහෙන කරුණු රැසක් මේ සූත්‍රයේ අන්තර්ගත වෙනවා. විශේෂයෙන්ම ආනාපානසතිය මුල් කරගෙන කොහොමද සතර සතිපට්ඨානය දියුණු කරන්නේ කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝම පැහැදිලිව මේ සූත්‍රයේ දේශනා කරලා තියෙනවා. ඒ වගේම ආනාපානසතියෙන් සතර සතිපට්ඨානය දියුණු වීම පමණක් නොවෙයි, ඉන් එහාට ගිහිල්ලා සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වෙන්නේ කොහොමද, ඊළඟට සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කරලා විජ්ජා විමුක්තිය දියුණු කරගන්නේ කොහොමද කියන එකත් මේ සූත්‍රයේ සඳහන් කරනවා. අපි සාමාන්‍යයෙන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රය වගේ සූත්‍රයක් විමර්ශනය කරලා බැලුවොත් ඒකේ ආනාපානසතිය කියන්නේ එක්තරා කොටසක් පමණයි. එහෙම නැත්නම් කායානුපස්සනා කොටසේ එන එක කොටසක් පමණයි. නමුත් ආනාපානසති සූත්‍රයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට දේශනා කරනවා මේ එකම ආනාපානසතිය භාවිතා කරලා කොහොමද සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම දියුණු කරගන්නේ කියලා. මේ කරුණ

විශේෂයෙන්ම තේරුම්ගන්න වටිනවා. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදී ආනාපානසතිය හමු වෙන්නේ කායානුපස්සනා කොටසේදී. එතකොට කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන්, ආනාපානසතියෙන් පුළුවන් වෙන්නේ කායානුපස්සනාවක් දියුණු කරගන්න පමණයි කියලා. ආනාපානසති සූත්‍රය හොඳින් තේරුම්ගත්තහම අපට තේරෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙන ආකාරය ආනාපානසතියම භාවිත කරලා කොහොමද සතර සතිපට්ඨානයම දියුණු කරන්නේ කියන එක.

ඒ සම්බන්ධයෙන් සෑහෙන කරුණු අපි මීට කලින් වාරවලදී ඉදිරිපත් කළා. ඒ කියන්නේ ආනාපානසතියෙන් කායානුපස්සනාව දියුණු වෙන ආකාරය, ආනාපානසතියෙන් වේදනානුපස්සනාව දියුණු වෙන ආකාරය, ආනාපානසතියෙන් චිත්තානුපස්සනාව දියුණු වෙන ආකාරය, ආනාපාන සතියෙන් ධම්මානුපස්සනාව දියුණු වෙන ආකාරය - මේ විදිහට අපි පිළිවෙළින් ධර්ම දේශනා ඉදිරිපත් කළා. ඊට අමතරව කොහොමද ආනාපානසතියෙන් කායානුපස්සනාව හරහා බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වෙන්නේ, ඊළඟට ආනාපානසතියෙන් වේදනානුපස්සනාව හරහා බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වෙන්නේ, ඊළඟට ආනාපානසතියෙන් චිත්තානුපස්සනාව හරහා බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වෙන්නේ, කියන කරුණු සම්බන්ධයෙනුත් අපි විස්තර ඉදිරිපත් කළා. එතකොට අපි පිළිවෙළින් කරගෙන යන මේ දේශනා මාලාවේ අද අපි විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ, ආනාපානසති ධම්මානුපස්සනාවෙන් කොහොමද බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කරගන්නේ කියන කාරණාවටයි.

මේ පින්වතුන් අහල ඇති ධර්මයේ උගන්වනවා, විවිධාකාර අන්දමින් අපේ හිතේ ගුණධර්ම දියුණු කරගැනීම ගැන. ඇත්තටම පින්වත්නි, අපේ සාමාන්‍ය හිත කෙලෙස් හරිතයි. නීවරණ වලින්මයි බහුල වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් මෙබඳු කෙලෙස් හරිත හිතක් ක්‍රමානුකූලව නීවරණ යටපත් කරලා අපිට උවමනා කරන ගුණ ධර්ම

දියුණු කරගැනීම සම්බන්ධයෙන් නොයෙක් අවස්ථාවල බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට කරුණු ඉදිරිපත් කරනවා. එතකොට අපි සාමාන්‍යයෙන් සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම වශයෙන් මේ කාරණා තේරුම්ගන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මුලින්ම සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම ගැන දේශනා කරනවා. ඊළඟට සතර සම්‍යක් පධාන වීර්ය ගැන දේශනා කරනවා. සතර ඍද්ධිපාද ධර්ම ගැන දේශනා කරනවා. පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ගැන දේශනා කරනවා. පංච බල ධර්ම ගැන දේශනා කරනවා. ඊළඟට සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම ගැන දේශනා කරනවා. ඊටත් අනතුරුව අවසානයේදී ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය දේශනා කරනවා. එතකොට මේ වගේ ක්‍රමානුකූලව, අනුපිළිවෙළින් යන මාර්ගයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝම පැහැදිලිව ඉදිරිපත් කරනවා.

සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයම තමයි, ඇත්තටම මෙතනත් මේ කැටි කරලා පෙන්වලා දීලා තියෙන්නේ. මෙතනදීත් සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා. ඊට පස්සේ බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වෙන ආකාරය ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා. ඊට පස්සේ විජ්ජා විමුක්තිය දියුණු වෙන ආකාරය ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා. එතකොට අර දේම සංක්ෂිප්ත කරලා මේ සූත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා. ආනාපානසති සූත්‍රයේදී අපි ඉගෙනගත්තා කෙනෙක් කායානුපස්සනා කොටස කරගෙන යනකොට එයා මුලදී හුස්ම රැල්ල සතිමත්ව බලාගෙන ඉන්නවා. එතකොට එයා තේරුම්ගන්නවා දැන් සිද්ධ වෙන්නේ ආශ්වාසයක්. දැන් සිද්ධ වෙන්නේ ප්‍රශ්වාසයක්. ඔන්න සතිමත් වුණා. තව සතිය දියුණු වෙනකොට ඊළඟට එයාට තේරෙනවා දැන් කලින් හුස්ම රැල්ලට සාපේක්ෂකව මේ ගන්නා ආශ්වාසය දිගයි. එහෙම නැත්නම් කලින් හුස්ම රැල්ලට සාපේක්ෂකව මේ ගන්නා ආශ්වාසය කොටයි. එහෙම නැත්නම් කලින් ප්‍රශ්වාසයට සාපේක්ෂකව මේ පසු වෙච්ච ප්‍රශ්වාසය දිගයි. කලින් ප්‍රශ්වාසයට සාපේක්ෂකව දැන් මේ ගත වෙච්ච ප්‍රශ්වාසය කොටයි. මේ ආකාරයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ තියෙන සියුම් ලක්ෂණ කෙනෙකුට වැටහෙන්නට පටන්ගන්නවා.

ඉතින් ඔය අවස්ථාත් පසු කරලා, කෙනෙක් තව තව කායානුපස්සනා මට්ටමින් ආනාපානසතිය දියුණු කරගෙන යනකොට එයාට තේරෙනවා, මේකේ මුල කොටස - ආශ්වාසය සියුම්ව පටන්ගන්නා ආකාරය. ඊළඟට ඒකේ තීව්‍රතාව දැනෙන ප්‍රදේශය වැඩි වෙලා, තමන්ට දැනෙන ස්වභාවය වැඩි වෙලා, ඊළඟට ඒක ක්‍රමානුකූලව දැනීම අඩු වීගෙන එන ආකාරය කෙනෙකුට තේරෙන්න ගන්නවා. ඊළඟට ආශ්වාසයත් ප්‍රශ්වාසයත් අතර හිඩැසක් කෙනෙකුට වැටහෙන්න පුළුවන්. ඊටත් පස්සේ ප්‍රශ්වාසයත් බොහොම සියුම්ව පටන්ගන්නා ආකාරය, ප්‍රශ්වාසයේ දැනීම වැඩි වෙන ආකාරය, ඊළඟට ප්‍රශ්වාසය නැවතත් ඉතා සියුම්ව අවසන් වෙලා යන ආකාරය කෙනෙකුට වැටහෙනවා. ඉතින් මේ විදිහට මුළු ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයේ මුළුල්ලම දකගනිමින්, ආශ්වාසයේ ප්‍රශ්වාසයේ මුළු චක්‍රයම දකගනිමින් කෙනෙක් භාවනාවේ යෙදෙනවා. මේ ටිකත් පසු කරගෙන යනකොට එයා හොඳට බැසගෙන, නිමග්න වෙලා, අන්‍යවිහිත නොවී දැන් කොහොම හරි හිත එකඟ කරගෙන ආනාපානසතියම කරගෙන යනකොට හිත හොඳට තැන්පත් වෙනවා. දැන් තියෙන්නේ කලින් තිබුණ ආකාරයට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය නොවෙයි. ඉතාම සියුම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියක් බවට පත් වෙනවා. මෙයාට දැන් ආශ්වාසයක්ද තියෙන්නේ, ප්‍රශ්වාසයක්ද තියෙන්නේ කියලා වෙන් කරගන්න බැරි තරමට ඉතාම සූක්ෂම ආනාපානයක්. අපි කියනවා "පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය හොඳට තැන්පත් වෙන්න ඉඩ හරිනවා. තේරෙන්නේ නැහැ කියලා දැනෙන්නේ නැහැ කියලා අවුස්සන්න යන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට ඉතාම හොඳට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තැන්පත් වෙනවා. ඇත්තටම පින්වතුනි, මේ භෞතික ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය හරහා ඒක බලාගෙන හිටිය මනස, ඉතාම හොඳින් තැන්පත් වෙනවා. එතකොට විතර්ක සංසිඳෙනවා. කායානුපස්සනා කොටසින් අපි සෑහෙන දුරකට ආවා.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දුන්නා - මේ අවස්ථාවේදී පැනනඟිනවා ප්‍රීති සහගත ස්වභාවයක්, සැහැල්ලු ස්වභාවයක්, කය සංසිඳිලා. අන්න ඒවාත් තේරුම්ගන්නවා. ඊළඟට යම් යම් සුඛ වේදනා, සියුම් වේදනා දැනෙනවා නම් ඒවාත් තේරුම්ගන්නවා. යම් යම් සංඥා මාත්‍ර වශයෙන් දැනෙනවා නම් ඔන්න ඒවත් තේරුම්ගන්නවා. ඒවා එකකටවත් ඇලෙන්න යන්නේ නැහැ. ඔන්න ඒවාත් සමනය වෙන්න ඉඩ හරිනවා. ඒවා ඔස්සේ යන්නේ නැහැ. කොයි තරම් ලස්සන රූප තිබුණත් කොයි තරම් ලස්සන දර්ශන තිබුණත් ඒවා ඔස්සේ යන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට මේ සියල්ල තැන්පත් වෙන්න ඉඩ හරිනවා. වේදනානුපස්සනාවෙන් තව දුරටත් හිත තැන්පත් වෙනවා. "පස්සම්භයං චිත්තසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒකේ අවසාන අදියර වශයෙන් පෙන්වනවා. එතකොට චිත්ත සඞ්ඛාර කියන වේදනා සංඥාත් තැන්පත් වෙනවා. එතකොට තව දුරටත් හිත මෘදු වෙලා තවත් හොඳට තැන්පත් වෙලා තවත් හිත සමනයට පත් වෙලා.

මෙහෙම සමනය වෙච්ච, සැහෙන්න එකඟ වෙච්ච, තැන්පත් වෙච්ච, සතිමත් වූ සිතක් තමයි ඊළඟට චිත්තානුපස්සනාවට යොමු කරන්නේ. මොකද චිත්තානුපස්සනාව අපි කලින් මතක් කළා වගේම ටිකක් භාරදූර කටයුත්තක්. මොකද හිතින් හිත බලන්නයි යන්නේ. හිතින් හිත බලන්න ගිහිල්ලා හිතේ එන සිතිවිලිවලට අහු වුණොත් කෙලෙස් වර්ධනය වීමක් තමයි වෙන්නේ. ඒ වෙනුවට සිතින් සිත බලන්න ගිහිල්ලා මේක සිතුවිලි වශයෙන් තේරුම් ගන්න පුළුවන් නම්, මේකේ අන්තර්ගතය තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම්, ඊට අසු නොවී ඊට ගොදුරු නොවී මනා චිත්තානුපස්සනාවක් ධම්මානුපස්සනාවක් සිද්ධ කරගන්න අවස්ථාව තියෙනවා. ඒ නිසා කෙනෙක් හොඳකාරව කායානුපස්සනාවෙන් වේදනානුපස්සනාවෙන් මනස වඩාගෙන සතිය දියුණු කරගෙන, ඒ දියුණු වෙච්ච සතිය, සිත වෙත යොමු කරනවා. එතකොට සති ආලෝකයකින්, එහෙම නැත්නම් සති බලයකින් යුක්තව තමයි දැන් හිත දිහා බලන්නේ.

අපි ගිය වාරයේදී කථා කළා, අපි හිත දිහා බලනකොට ඒ තැනැත්තාට හිතේ යම් යම් ධර්මතා තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. හිත ගැන දැනුවත් වෙන්න දැනුවත් වෙන්න හිතේ හටගන්නා දේවල් මගේ නොවන බව, ඒවා යම් යම් හේතු නිසා හටගන්නා බව මේ තැනැත්තාට තේරෙනවා. මේ යෝගියාට තේරෙනවා. මොකද කලින් නම් අපි හිතන් හිටියේ අපේ හිතට එන තාක් සිතුවිලි මගේ කියලා. නමුත් දැන් තේරෙනවා, දැන් මේ එකඟ වෙච්ච හිතක් තියෙනවා. ඒකට ඒ තරම් සිතුවිලි ආවෙත් නැහැ. දැන් ඉඳල හිටලා සිතුවිලි එනවා. ඒ එන සිතුවිලි ගැන කම්පා වීමක් පසුතැවීමක් නැහැ. ඒ වෙනුවට ඒ දේ සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් වෙනවා. "චිත්ත පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා. දැන් හිත සම්බන්ධයෙනුයි තමන්ගේ සංවේදී බව තියෙන්නේ. දැන් ආනාපානය ද්විතීයික අරමුණක් බවටයි පත් වෙලා තියෙන්නේ. ඒක පැත්තකින් තියෙනවා උවමනා වුණොත් ගන්න.

දැන් හිතත් එක්කම චිත්තානුපස්සනාවේ යෙදෙනවා. ඔහොම යනකොට ඇතැම් වෙලාවක හිතේ ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. ඒකටත් ඇලෙන්න යන්නේ නැහැ. ඇතැම් වෙලාවක හිතේ පසුතැවීමක් එන්න පුළුවන්. ඒකටත් ඇලෙන්න යන්නේ නැහැ. දැන් මොන වගේ සිතුවිලි පහළ වුණත් ඒ එකක්වත් මගේ කරගන්න යන්නේ නැහැ. යම් දුරස්ථ භාවයක් පවත්වාගනිමින් යම් මධ්‍යස්ථ භාවයක් පවත්වාගනිමින් හිත දිහාම බලනවා. එක අතකින් බලපුවම මේක විපස්සනා භාවනාවේ එන බොහොම ප්‍රණීත අවධියක් කියන්න පුළුවන්. මොකද දැන් යෝගාවචර ජීවිතය සෑහෙන පරිණත මට්ටමකට ඇවිල්ලා තියෙනවා. දැන් භාවනාවේ සෑහෙන ප්‍රදේශයක් පහු කරලා හොඳ අවදියකට තමයි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. මේ විදිහට මේ යෝගාවචරයා කරගෙන යනකොට හිත ටික ටික තව දුරටත් සංසිඳෙන්න ගන්නවා. තව දුරටත් අරමුණුවලින් ඈත් වෙන්න පටන්ගන්නවා. "විමෝචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ චිත්තානුපස්සනාවේ අවසාන අදියර වශයෙන් පෙන්වනවා.

අපි ගිය වරත් චිත්තානුපස්සනාව සම්බන්ධයෙන් විශේෂයෙන් සාකච්ඡා කළා. කොයි තරම් තමන්ගේ හිතට රාග අරමුණක් පැමිණියත් ද්වේෂ අරමුණක් පැමිණියත් හිත මුළා කරන අරමුණක් පැමිණියත් ඒවායින් කම්පා වෙන්නේ නැතිව, බොහෝම මධ්‍යස්ථව ඉවසීමෙන් යුක්තව ඒවාට එන්න දීලා, පවතින්නත් දීලා, ඒවාටම යන්න දෙනවා. ඉතින් බොහෝම ඉවසීමක් තියෙන්න ඕනෑ. ඒ වගේම හොඳ සතියක් තියෙන්න ඕනෑ. බොහොම මධ්‍යස්ථ භාවයක් තියෙන්න ඕනෑ. කම්පා නොවෙන ගතියක් තියෙන්න ඕනෑ. මෙහෙම තියෙන්න තියෙන්න, මේක කෙරෙන්න කෙරෙන්න, හිතේ නිදහස් ස්වභාවය හොඳින් වර්ධනය වෙන්න පටන්ගන්නවා.

පින්වත්නි, දැන් කලින් වගේ නෙවෙයි. කලින් තරම් අරමුණු බහුල වෙච්ච හිතක් නෙමෙයි, දැන් තියෙන්නේ ඉතාම සංසිඳිච්ච හිතක්. දැන් තියෙන්නේ සාමාන්‍ය සංසිඳිච්ච නිවිච්ච හිතක්. ඒ නිවිච්ච හිතට, සංසිඳිච්ච හිතට, හිස් බවකින් යුක්ත වෙච්ච හිතට, ඔන්න ආගන්තුකව ක්ලේශයක් පැමිණෙනවා. දැන් මේ සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලිය සම්බන්ධයෙන් මේ යෝගාවචරයා දැනුවත් වෙනවා. දැන් ඔන්න සිතුවිල්ලක් ආවා. අපි හිතමු රාග සිතුවිල්ලක් කියලා. දැන් මේ රාග සිතුවිල්ල පැනනගින ආකාරය බලා ඉන්නවා. දැන් කම්පා වීමක් නැහැ. ඒ පිළිබඳව තමන්ට චෝදනා කරන්න යන්නේ නැහැ. රාගය හටගන්නා ආකාරය බලනවා. හැබැයි අපි ඇලෙන්න යන්නෙත් නැහැ. රාගයට අහු වෙන්නෙත් නැහැ. රාගයෙන් ආස්වාදයක් ලබන්න යන්නෙත් නැහැ. ඒ වෙනුවට බොහොම මධ්‍යස්ථව නිරීක්ෂණය කරනවා පමණයි. එතකොට අපෙන් ආධාර නොලබන අපෙන් ශක්තිය නොලබන මේ රාග සිතුවිල්ල ක්‍රමානුකූලව ක්ෂය වෙලා වැය වෙලා දුර්වල වෙලා යනවා. ඒ යන විදිහත් බලාගෙන ඉන්නවා. නැවතත් ආයෙත් අර තිබිච්ච නිදහස් ස්වභාවයට, සංසිඳිච්ච ස්වභාවයට, හිස් ස්වභාවයට හිත පත් වෙනවා.

මේ විදිහට පින්වත්නි, කෙනෙකුට පුළුවන් නම් ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී මේ එන එන දෙයක්, එන එන සිතුවිල්ලක් පාසා හොඳකාරවම දැනුවත් වෙන්න, හිත විපිළිසර

කරගන්නේ නැතිව එහා මෙහා කරගන්නේ නැතිව කම්පා වෙන්නේ නැතිව හිතේ චකිතයක් ඇති කරගන්නේ නැතිව, අන්න ඒ තැනැත්තාට පුළුවන් වෙනවා මේ සිතුවිල්ලට හොඳකාරව හිත යොදන්න. හිස් තැනට හොඳකාරව හිත යොදන්න. එතකොට හිතේ නෑ කිසිම විපිළිසර බවක්. හිතේ නැහැ කිසිම මුළාවක්. ඔන්න ඔය අවස්ථාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා, සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය ධම්මානුපස්සනාව හරහා වැඩෙනවා කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේගේම වචනයෙන් කියනවා නම් "යස්මිං සමයෙ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති, ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං, උපට්ඨිතාස්ස තස්මිං සමයෙ සති හොති අසම්මුට්ඨා"

යෝගාවචරයා දැන් හිතේ හටගන්නා විවිධාකාර ධර්ම කොට්ඨාශ, එහෙම නැත්නම් විවිධාකාර සිතුවිලි කොට්ඨාශ, ධර්මතා සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් වෙලා ඉන්නවා. බොහොම කෙලෙස් තවනා වීර්යයකින් යුක්තව එහි නියැලෙනවා. එහෙම නියැලෙනකොට දැන් මුළා නොවිච්ච සතියක් ඒ තැනැත්තා තුළ තියෙනවා. "යස්මිං සමයෙ, භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො උපට්ඨිතා සති හොති අසම්මුට්ඨා, සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො ආරද්ධො හොති" අන්න ඒ වගේ මුළා නොවිච්ච සතියකින් යුක්තව හිතේ හටගන්නා ධර්මතා සම්බන්ධයෙන් කෙනෙක් දැනුවත් වීම, ඒ සම්බන්ධයෙන් සතිමත් වීම, සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය ආරම්භ වීමක් වෙනවා. එතකොට ආරම්භ වීමක් පමණක් නෙමේ. ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා. "සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගං තස්මිං සමයෙ භික්ඛු භාවෙති, සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො භාවනාපාරිපූරිං ගච්ඡති" දැන් මේක එකපාරක් විතරක් කරලා නවත්වනවා නොවෙයි. නැවත නැවත මේ දේ වෙන්න ඉඩ හරිනවා. දැන් නැවතත් හිත නිස්කලංක වෙනවා. නිදහස් වෙනවා. හිත මිදෙනවා. සංසිඳිලා තියෙනවා. ඔන්න නැවතත් යම් සිතුවිල්ලක් පහළ වෙනවා. ඒ සම්බන්ධයෙනුත් දැනුවත් වෙනවා. අපි ඒක ගැන දැනුවත් වෙන්න දැනුවත් වෙන්න එයා දුරු වෙලා යනවා. නැවතත් හිත තැන්පත්

වෙනවා. නැවතත් සිතුවිල්ලක් එනවා. නැවතත් ඒක එයාගේ ශක්තිය තියෙන තාක් පැවතුණා. අන්න ඒක දුරු වෙලා යනවා. නැවතත් හිත තැන්පත් වෙනවා. ඉතින් මේ ක්‍රියාවලිය සියදහස් වාරයක් වෙන්න වෙන්න, සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය ඒ හරහා දියුණු වෙනවා.

පින්වත්නි, දැන් මේ ක්‍රියාවලිය දිහා දකින්න දකින්න කෙනෙකුට තේරෙනවා, මම අත නොපෑවත් මම විශේෂයෙන් ලොකු දෙයක් කළේ නැතත්, මේ ආපු දේ එයා විසින්ම යනවා. තව අමුතුවෙන් තල්ලු කරන්න උවමනාවක් නැහැ. මම ඒ එන සිතුවිල්ලට අනුග්‍රහ කරන්නේ නැත්නම්, මම ඒ සිතුවිල්ලෙන් මුළා වෙන්නේ නැත්නම්, මම ඒකෙන් ආස්වාදයක් ලබන්න හදන්නේ නැත්නම්, මගෙන් ශක්තිය නොලබන ඒ සිතුවිල්ල එයා විසින්ම යනවා. මෙන්න මේක ධර්මතාවක්. සියලුම සංස්කාර ධර්ම ඇති වුණා. ඔන්න නැති වුණා. ඇති වුණා නම් නැති වෙනවාමයි කියලා තමන්ටම තේරෙනවා. ඒවායේ තියෙන අනිත්‍ය ස්වභාවය, ඒක කොයි තරම් වටිනා සිතුවිල්ලක් වුණත්, කොයි තරම් සද්ධාවන්ත සිතුවිල්ලක් වුණත්, කොයි තරම් ප්‍රඥාවන්ත සිතුවිල්ලක් වුණත්, මේ එකක්වත් පවතින දේවල් නොවෙයි. ඉතාම වටිනා දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒකත් ආවා, ගියා. ඉතාම පහත් සිතුවිල්ලක් වෙන්නත් පුළුවන්. ඒකත් ආවා, ගියා. ඔන්න කෙනෙකුට තේරෙනවා මේ අනිත්‍ය ස්වභාවය. දැන් මේ සම්බන්ධයෙන්, මේ සිතුවිලි සම්බන්ධයෙන් මනාව සෙවිල්ලෙන් සිටිද්දී හොඳින් විමසලා බලද්දී තමයි, මේ කාරණාව වැටහෙන්නේ.

මේ මනාව විමසීම, නුවණින් සොයා බැලීම ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය වඩන්න හේතු වෙනවා. වැඩීමට හේතු වෙනවා. "සො තථාසතො විහරන්තො තං ධම්මං පඤ්ඤාය පවිචිනති පවිචයති පරිවීමංසං ආපජ්ජති" දැන් නිකම්ම හිටියා නොවෙයි. අර යන දිහා හොඳට දැනුවත් වුණා. මොකද වෙන්නේ කියල හොඳට විමසිල්ලෙන් බලන් හිටියා. සෙවිල්ලෙන් බලන් හිටියා. ඒවා යද්දී තමන් නිදගත්තේ නැහැ. හිත මලානික වෙන්න දුන්නේ නැහැ. අවදිමත් භාවයකින් ඒවාට අත් වන ඉරණම සම්බන්ධයෙන්, ඒවා ඇති වෙලා නැති වෙලා

යන හැටි බලන් හිටියා. ඒ හරහා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය දියුණු වෙනවා. ඉතින් මේකම තව දුරටත් විස්තර කරනවා නම්, කෙනෙකුට මේ එන සිතුවිල්ල මොන හේතුවක් නිසාද ආවේ කියලා විමසීමක් කරලා බලන්න පුළුවන්. අන්න එතකොටත් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය දියුණු වෙනවා. ඊළඟට මේ ආපු සිතුවිලි යම් පමණකින් ක්‍ෂණිකව තමන්ට වැටහෙනවා නම්, මෙන්න මේක තණ්හාව මුල් කරගෙන ආපු එකක්, මෙන්න මේක මාන්නය මුල් කරගෙන ආපු එකක්, මේක දිට්ඨියක් මුල් කරගෙන ආපු හිතක් කියලා ක්‍ෂණිකව තමන්ට වැටහෙනවා නම්, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය දියුණු වෙනවා. මේ විදිහට පින්වත්නි, චිත්තානුපස්සනාව හරහා, ඒ වගේම ධම්මානුපස්සනාව හරහා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය තව තව දියුණු වෙනවා.

මේක කරගෙන යනකොට ඇතැම් වෙලාවක හිත මලානික වෙනවා. මොකද කොච්චර කළත් රාගය අඩු වෙන්නේ නෑ වගේ තේරෙනවා. කොච්චර කළත් ද්වේෂය අඩු වෙන්නේ නෑ වගේ තේරෙනවා. කොච්චර කළත් මුළා වෙන්න ඉඩ තියෙනවා වගේ තේරෙනවා. ඉතින් මේ වෙලාවට හිත මලානික වෙනවා. හිත ඔන්න ඇදගෙන වැටෙනවා. ඒ වෙලාවට නැවතත් නැගිට්ටවලා ගන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙන්න මෙහෙම කියලා තියෙනවා, රහතන් වහන්සේලා මෙන්න මෙහෙම කියලා තියෙනවා. කියලා සිතමින් හිත දිරිමත් කරගන්නවා. සැඟවෙන්න දෙන්නේ නැහැ. වැටෙන්න දෙන්නේ නැහැ. නැවතත් නැගිට්ටවාගන්නවා. ඔන්න ඒ අවස්ථාවේදී විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය දියුණු වෙනවා. "තස්ස තං ධම්මං පඤ්ඤාය පවිචිනතො පවිචයතො පරිවීමංසං ආපජ්ජතො ආරද්ධං හොති වීරියං අසල්ලීනං" නොපසුබට වීර්යයකින් යුක්තව මේ කටයුත්ත කරනවා. මේක කොයි කාලයක් කරන්න වෙයිද කියලා පසුගාමී වෙන්නේ නැතිව, මේක දැන් මං මෙච්චර කාලයක් කළා නේ, තාමත් මේවා අඩු වෙලා නෑ නේ කියලා පසුගාමී වෙන්නේ නැතිව, ඇද වැටෙන්නේ නැතිව දිගට දිගට තව තව කරගෙන යනවා. අන්න විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගය දියුණු වෙනවා. ඉතින් මෙහෙම කාලයක් කරගෙන

යනකොට හිතේ ඇති වෙනවා යම් නිරාමිස ප්‍රීතියක්. මොකද කලින් තරම් සිතුවිලි එන්නේ නැහැ. කලින් තරම් හිත රාගයෙන් තෙමෙන්නේ නැහැ. කලින් තරම් හිත ද්වේෂයෙන් දැවෙන්නේ නැහැ. හිත කලින් තරම් අරමුණුවල මුළා වෙලා අතරමං වෙලා ඉන්නේ නැහැ. තමන්ටම තේරෙනවා - හිතේ තියෙනවා යම් කිසි සංසිඳීමක්. හිතේ තියෙනවා යම් එකඟ බවක්. හිතේ තියෙනවා යම් සැනසීමක්. කෙලෙස්වල නිවීමක් තමන්ටම තේරෙනවා.

ඉතින් මේ නිසාම බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා - ධම්මපදයේ භික්ඛු වග්ගයේ ගාථාවක එනවා

"සුඤ්ඤාගාරං පවිට්ඨස්ස - සන්තචිත්තස්ස භික්ඛුනො.
අමානුසී රති හොති - සම්මා ධම්මං විපස්සතො"

තමන්ගෙම හිත දිහා බලන් ඉන්දැද්දී එක්තරා අන්දමක අමානුෂික සතුටක්, ලබනවා. සාමාන්‍යයෙන් නම් අපිට තියෙන සතුට - අපි එක්කෝ ලස්සන රූපයක් බලලා ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් මිහිරි ශබ්දයකට සවන් දීලා ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් අපි කැමති සුවඳක් ආඝ්‍රාණය කරලා ගන්නවා. අපි කැමති රසයක් භුක්ති විඳලා ගන්නවා. අපි කැමති ස්පර්ශයක් ළං කරගෙන ගන්නවා. නමුත් දැන් මේ ලබන සතුට, මේ නිරාමිස ප්‍රීතිය එහෙම දෙයක් නොවෙයි. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ විපස්සනාව හරහා එන සතුට අමානුෂික රතියක්, අමානුෂික සතුටක් වශයෙන් හඳුන්වලා දීලා තියෙනවා.

ඒ වගේමයි

"යතො යතො සම්මසති - ඛන්ධානං උදයබ්බයං.
ලභතී පීතිපාමොජ්ජං - අමතං තං විජානතං"

ඔන්න තවත් විදිහකට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව දිරිමත් කරනවා. දැන් මේ විදිහට මේ එන තාක් සිතුවිලි ඇති වෙලා නැති වෙලා යන හැටි දකිනවා. හුදෙක් උදය ව්‍යය වශයෙන් දකිනවා. ඒ දකින්න දකින්න "ලභතී පීතිපාමොජ්ජං" අන්න ඒ යෝගාවචරයාට යම් ප්‍රීතියක් හටගන්නවා. හිතේ ප්‍රමෝදයක් හටගන්නවා. මොකද හිත

දුවෙන්නේ නැහැ දැන්. හිත බොහොම සැහැල්ලුයි. ඉස්සර තරම් ලොකු බරක් හිතේ නැහැ. අන්න හිතේ ප්‍රමෝදයක් හටගෙන, දැන් කලින් තරම් දේවල් ග්‍රහණය කරගන්න යන්නේ නැහැ. අනිත් අය එක්ක හැප්පෙන්න යන්නේ නැහැ. අනිත් අයත් එක්කත් බොහොම සුහදව ඇඟ බේරාගෙන ඉන්න තමන්ට තේරෙනවා. දන්නවා. මේ නිසාම හිතේ ප්‍රීතියක් හටගන්නවා. ඔන්න ප්‍රීති සම්බොජ්ඣඞ්ගයත් මේ හරහා දියුණු වෙනවා. "ආරද්ධවීරියස්ස උප්පජ්ජති පීති නිරාමිසා" දැන් නිරාමිස ප්‍රීතියක් හිතේ හටගන්නවා හිතේම සිතිවිලි දකිද්දි. දැන් කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් ඇති වෙන්න පුළුවන් කොහොමද ද්වේෂයක් හිතේ හටගෙන නැති වෙලා යද්දී ප්‍රීතියක් හටගන්නේ? ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතන අමානුෂික ප්‍රීතියක්, එහෙම නැත්නම් උදය ව්‍යය දැකීමේදී ඇති වෙන ප්‍රීතියක් වශයෙන් පෙන්වන්නේ. මේක අපිට තර්කානුකූලව දකින්න අමාරුයි. නමුත් කෙනෙකුගේ හිත දවා ලන ක්ලේශයක් ආවා. ද්වේෂයක් ආවා. නමුත් ඒ තැනැත්තා ඒ ද්වේෂයට ගොදුරු නොවී, ඒ ද්වේෂය තව දුරටත් පෝෂණය කරන්න යන්නේ නැතිව එයා මධ්‍යස්ථ අන්දමකින් ද්වේෂය දිහාම බලනවා. ද්වේෂය දිහා බලද්දී ඔන්න ද්වේෂය දුරු වෙලා යනවා. ද්වේෂය දුරු වෙලා ගියාට පස්සේ නැවතත් තියෙන්නේ හිතේ සාමකාමී බවක්. කලින් තමන් ඉක්මනට කේන්ති යන කෙනෙක් වශයෙන් හඳුන්වලා හිටියට දැන් තේරෙනවා, ඒ තරම් වරදක් නැහැ. දැන් හිතේ යම් මෙල්ල වීමක් වෙලා. හිතේ යම් සංසිඳීමක් තියෙනවා. අන්න ප්‍රීතියක් හටගන්නවා. තමන් ගැනම එක්තරා අන්දමක ආත්ම විශ්වාසයක්, එහෙම නැත්නම් තමන්ගේ හිත සම්බන්ධයෙන් යම් පමණක සතුටක්, සන්තෘප්තියක් එන්න පටන්ගන්නවා. මෙහෙම හිතේ සතුටක් මෝදු වෙනකොට කය තැන්පත් වෙනවා. හිත තැන්පත් වෙනවා. සංසිඳෙනවා. "පීතිමනස්ස කායොපි පස්සම්භති, චිත්තම්පි පස්සම්භති" ඔන්න පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගයත් දියුණු වෙනවා.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙනවා - එතනින් නතර නොවී හිත කය හොඳට තැන්පත් වෙනකොට හිත ස්වභාවයෙන්ම සමාධිමත්. හිතේ එකඟ බව තියෙනවා. මොකද

කෙලෙස් තමයි හිත විසුරුවන්නේ. කෙලෙස් තමයි හිත අගාධයට ඇද දන්නේ. දැන් ඒ වෙනුවට කෙලෙස් ආවත් දැන් කෙලෙස් එක්ක ගනුදෙනු කරන හැටි, කෙලෙස් එක්ක කටයුතු කරන හැටි යෝගාවචරයාට තේරෙනවා. ඉතින් මේ නිසා එයාගේ හිත දැන් බොහොම තැන්පත්. කයත් බොහොම තැන්පත්. "පස්සද්ධකායස්ස සුඛිනො චිත්තං සමාධියති"

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊළඟ බොජ්ඣඞ්ගය වැඩෙන හැටි පෙන්වනවා. මේ මනාව තැන්පත් වෙච්ච කය නිසා, සැපවත් වෙච්ච හිත නිසා හිතේ සමාධිමත් බවක් සමාහිත බවක් එකඟ බවක් හටගන්නවා. එක අතකින් බලද්දී අපිට ඕනෑ වුණේ හිතේ එක්තරා අන්දමකට නිවීමක්. මොකද හිත දුවි දුවී තිබුණා. කෙළවරක් නැති අරමුණුවලට හිත දුවනවා. බහුලව දුවන්නේ තේරුමක් නැති අරමුණුවලට. බහුලව දුවන්නේ හිත කෙලෙසන අරමුණුවලට. අපි කොයි තරම් අකමැති වුණත් හිත ඒවා ඔස්සෙම දුවනවා. පුරුද්දට දුවනවා. දැන් පින්වත්නි එහෙම දිවීමක් නැහැ. හිත ඉන්නවා ගෙදර ඇවිල්ලා වගේ. හිත ඉන්නවා බොහොම සංසිඳිලා. හිත බොහෝම එකඟ භාවයකින් ඉන්නවා. ඉතින් ආයේ අලුතින් කරන්න දෙයක් නැහැ. මෙන්න මේ නැවතිලා තියෙන හිත, එකඟ වෙලා තියෙන හිත දිහා මධ්‍යස්ථව බලන් ඉන්නවා. "සො තථාසමාහිතං චිත්තං සාධුකං අජ්ඣුපෙක්ඛිතා හොති" හොඳකාරව තැන්පත් වෙලා කෙලෙස්වලින් දුරු වෙලා නිස්කලංකව තියන හිත මධ්‍යස්ථ අන්දමින් දකිනවා. උපේක්ෂා සහගතව දකිනවා. දැන් මොකුත්ම කරන්න යන්නේ නැහැ. මොකුත් නොකිරීම හරහා ඔන්න උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣඞ්ගයත් දියුණු වෙනවා.

එක අතකින් බලද්දී බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ක්‍රියාදමය පෙළගස්වලා තියෙනවා, හරිම ක්‍රමානුකූල විදිහට - සතියෙන් පටන් ගන්නවා. සතිමත් වෙලා සිද්ද වෙන දේ දිහා බලා සිටලා තේරුම්ගන්නවා. ඒ වෙන දිහා තේරුම්ගනිද්දී වැටෙන හිත නැවතත් නැගිට්ටවලා සිටවනවා. ඊළඟට ඒ හරහා සතුටක් පහළ වෙනවා. සතුට හරහා කය සිත තැන්පත් වෙනවා. තැන්පත් වෙච්ච හිත තව

දුරටත් සමාධිමත් වෙනවා. සමාධිමත් වුණා නම් ඔන්න ආයේ මොකුත් අමුතුවෙන් කරන්න යන්නේ නැතිව උපේක්ෂා සහගතව ඉන්නවා. ඔන්න පින්වත්නි, සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම ධම්මානුපස්සනාව හරහා වැඩෙනවා. කාලයක් මෙහෙම කරගෙන යනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "තස්ස ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සිනො විහරතො චිත්තං විරජ්ජති"[3] දැන් කලින් තරම් කෙලෙස්වලින් හිත ආතුර වෙලා නැහැ. කෙලෙස් තමයි පින්වත්නි, අපේ හිත හැම තිස්සෙම පවත්වන්නේ. අපේ හිත හැම තිස්සෙම නැගිට්ටවලා තියන්නේ කෙලෙස්වලින්. හිතේ වික්ෂිප්ත භාවයක් ඇති කරන්නේ කෙලෙස්වලින්. දැන් ඔන්න කෙලෙස් ටික ටික සංසිඳෙනකොට, එක්තරා අන්දමක විරාගී ස්වභාවයක් හිතේ හටගන්නවා. ඒ කියන්නේ කලින් තරම් හිනා වෙවී කථාබහ කර කර අනිත් අයත් එක්ක විහිළු තහළු කර කර ඉතාම සමාජශීලිව යනවා වෙනුවට, දැන් මේ තැනැත්තා ටිකක් මධ්‍යස්ථව උපේක්ෂා සහගතව ඉන්න පුරුදු වෙලා. තනියම ඉන්න පුරුදු වෙලා. අවශ්‍ය නම් අනිත් අය එක්ක ඉන්න පුළුවන්. නමුත් තමන්ට තේරෙනවා තමා තුළම යම් සංසිඳීමක් තියෙනවා. මේ සංසිඳීම, මේ එකඟ බව ඇත්තටම විරාගී ස්වභාවයක්. මේක අරමුණුවලින් ඈත් වූ විරාගී ස්වභාවයක්, අරමුණුවලින් හිත ඈත් වීමක්, අරමුණුවලට ඕනෑවට වඩා බැසගන්න නොයාමක් වශයෙන් තේරෙනවා. ඒක මේ හැම අනුපස්සනාවක් හරහාම, එහෙම නැත්නම් සියලුම සතර සතිපට්ඨාන හරහාම සිද්ධ වෙන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා පුරිස සූත්‍රයේ සඳහන් කරනවා.

ධම්මානුපස්සනාව හරහාමත් හිතට ඒ දේම වෙනවා. ඒ කියන්නේ ක්‍රමානුකූලව දැන් හිතට එන අරමුණු දකින්න දකින්න, ඒවාට අත් වෙන ඉරණම තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න, හිතේ යම් විරාගී ස්වභාවයක් හට ගන්නවා. දැන් මේ විරාගය සම්බන්ධයෙන් හැබැයි ප්‍රඥාව යොදවනවා. මොකද දැන් මේ ඇති වන විරාගය කෙනෙක් වැරදියට වටහාගත්තොත් හරිම පාලු ගතියක්, හරිම

---

[3] සතිපට්ඨාන සංයුත්ත, නාලන්ද වග්ග, මහාපුරිස සූත්‍රය

කම්මැලි ගතියක් ඇති වෙනවා. මට කලින් තරම් කිසි උද්‍යෝගයක් නැහැ, කිසි දෙයක් කරගන්න බැහැ, මට කලින් තරම් වැඩකට අතගහන්න හිතෙන්නේ නැහැ කියලා තේරුම් අරගෙන කෙනෙක් නිකං මලානික වෙන්න ගත්තොත්, මෙන්න භාවනාවේ ප්‍රතිඵලයක්ම අපි වැරදි විදිහට තේරුම් ගත්තා වෙනවා. මේක භාවනාවෙන් ඇති වෙච්ච සුවදායි, සුබදායි ප්‍රතිඵලයක්, සුභදායි ප්‍රතිඵලයක්, ධනාත්මක ප්‍රතිඵලයක් කියලා තේරුම්ගත්තා නම්, කෙනෙක් මේ කඩ ඉමත් පසු කරනවා. මොකද එයා නුවණින් තේරුම් ගන්නවා. මේ වගේ කටයුත්තක් කරද්දී හිතේ එන්න පුළුවන් විරාගී බවත් කලින් තරම් අරමුණුවලට බැස නොගන්නා බවත් කලින් තරම් ලොකු උද්‍යෝගයක් නැති බවත් නිකං පැත්තකට වෙලා ඉන්න හිතෙන බවක් වගේ තමන්ට තේරෙනවා. එක්තරා අන්දමක වෙනසක්. මේ වෙනස කෙනෙක් ප්‍රඥාවෙන් තේරුම්ගන්නවා, මේක භාවනාවේ දියුණුවක්, මෙන්න මේක තමයි "නිබ්බිදාව" කියන්නේ, මේක තමයි "විරාගය" කියන්නේ කියලා ඔන්න තේරුම්ගන්නවා. අන්න එතනත් පින්වත්නි, ධම්මවිචයක් තියෙනවා. මොකද භාවනාවේ ප්‍රතිඵල, අපි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් තේරුම්ගන්නේ නැත්නම් අපි මේක කොන් වීමක් වශයෙන් එපා වීමක් වශයෙන් සෘණාත්මකව මේක දකින්න ගියොත් අපි දන්නෙම නැතිව භාවනාව අතහැරලා වෙනත් කාමයක් ඔස්සේ යන්න පටන්ගන්නවා. නමුත් භාවනාවෙන් එන ප්‍රතිඵල ඒ අන්දමින් තේරුම් ගන්නවා නම්, නුවණින් තේරුම් ගන්නවා නම් ඊළඟ අදියරට යන්න අපිට අවස්ථාව තියෙනවා.

ඊළඟ අදියර වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ - මේ මතුවන රාග ස්වභාවයක් වෙන්න පුළුවන්, ද්වේෂ ස්වභාවයක් වෙන්න පුළුවන්, මෝහ ස්වභාවයක් වික්ෂිප්ත ස්වභාවයක් වෙන්න පුළුවන්, මේ ඕනෑම ස්වභාවයක් සම්බන්ධයෙන් දැන් ඉස්සර තරම් හැම දේම නොබැලුවට කමක් නැහැ. මේවා ඇවිල්ලා නැති වෙලා යන හැටි බලනවා. එන හැටි බලන්නත් දැන් වැඩිය වෙහෙසෙන්නේ නැහැ. මොකද තමන්ට තේරිලා, ආවා නම් ඉතින් මේවා යනවාමයි. මම අලුතින් උත්සාහයක් දැරුවේ නැතත් මගේ අනුග්‍රහයක්

නොලබන, මගේ ශක්තිය නොලබන, ඒ එන ධර්මතා ඒවා විසින්ම දුරු වෙලා යනවා. ඉතින් මේ නිසා යෝගාවචරයා දැන් පුරුදු වෙනවා, එන දේවල් දිහා බලනවා වෙනුවට යන දේවල් දිහා බලන්න. සමුදය පක්ෂය දකිනවා වෙනුවට වය පක්ෂය දකින්න. සමුදය පක්ෂය දකිනවා වෙනුවට නිරෝධ පක්ෂය දකින්න. එතකොට විවිධාකාර ධම්ම ස්වභාව හිතේ හටගන්නවා. චිත්ත ස්වභාව හිතේ හටගන්නවා. ලොකු උජාරුවක් නැහැ කොයි තරම් ප්‍රීතිමත් භාවයක් ආවත්. කොයි තරම් දුකක් ආවත් කම්පා වීමකුත් නැහැ. මොකද ඒවා නැති වෙලා යන හැටි හොඳටම දැන් ප්‍රත්‍යක්ෂයි. නැති වෙලා යනකොට ඕන්නම් නැති වෙලා යන හැටි දකිනවා. නැති වෙලා යන හැටි දැකීම හරහා නැවතත් අන්න අර හිස් බවට, එහෙම නැත්නම් නිදහස් බවට, සැහැල්ලුවට හිත පත් වෙනවා. මෙහෙම කරගෙන යනකොට කෙනෙක් ටික ටික මේ එන දේවල් අතහැරලා දන්න, කලින් තරම් ග්‍රහණය කරගන්නේ නැතුව ඉන්න පුරුදු වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්මානුපස්සනාවේ අවසාන කොටසේදී සඳහන් කරනවා "පටිනිස්සග්ගානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" දැන් මේ එන දේවල් ඔහේ අතහැරලා දානවා. දැන් තමන් වෙහෙසෙන්න යන්නේ නැහැ. දුකක් ඇති කරගන්න යන්නේ නැහැ. මොකද ආවා නම් ඒ ගොල්ලන්ම යන්න යනවා.

ඒ නිසා පින්වත්නි, විපස්සනාව හරහා අපිත් මේ යන මාර්ගයේ සුළු වශයෙන් හරි මේ තත්ත්ව අත්දකිනවා නම්, අපි තේරුම්ගන්න වටිනවා ඒ රහතන් වහන්සේලා ගිය මාර්ගයේ අපිත් දැන් සුළු වශයෙන් හෝ ගමන් කරනවා කියලා. එහෙම නැත්නම් අපි මේ වගේ තැන්වලට ආවට පස්සේ අපි හිතුවොත් අපි ඉන්න මේ තැන කිසි තේරුමක් නැහැ. මෙතෙන්ට ඇවිල්ලත් මම මොකක් හරි සම්මර්ශනයක් කරන්න ඕනෑ. මේ හිත දැන් ඔහේ තියෙනවා. නතර වෙලා තියෙනවා. හිත අරමුණු ඇසුරු කරන්නේ නැහැ. ඉතින් මේක මහා කම්මැලියි. මේක හරි ඒකාකාරියි. මීට වඩා නරකද, මොකක් හරි දෙයක් සම්මර්ශනය කළොත්? මම මෙතෙන්දී බුද්ධානුස්සතියක්

කළොත් නරකද, මෙතෙන්දී මරණානුස්සතියක් කළොත් නරකද, එහෙම නැත්නම් මම අරමුණුවලටම හිත යොදලා ඒකේ ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය බැලුවොත් නරකද කියලා ඔන්න විපිළිසර භාවයක් සැක සංකාවක් එන්න පුළුවන්. නමුත් පින්වත්නි, අපි තේරුම්ගන්නවා නම්, විපස්සනාවේදී ක්‍ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් හෝ ඉතා කෙටි කාලයකට හෝ මෙබඳු තත්වයක් අපේ හිතේ හටගත්තාම, මෙන්න මේකයි මාර්ගය. යන්න තියෙන මාර්ගය මේකයි. රහත් සිතේ ස්වභාවය යම් ක්‍ෂණ මාත්‍රයක් හෝ මම අත්දැකලා තියෙනවා කියලා තමන් දැන් තේරුම්ගන්නවා නම්, සැක කරන්න හේතුවක් නැහැ. එවැනි තත්ත්වයකට ආවට පස්සේ හිතට නිදහසේ විවේකීව නතර වෙලා ඉන්න දෙනවා හැර නැවතත් විතර්ක කරමින් අර සමනය කරපු විතර්ක, සමනය කරපු ප්‍රපඤ්චම නැවත කුද්දන්නේ නැතිව, නැවතත් අවදි කරන්නේ නැතිව බොහොම සංසිඳිලා සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න ස්වභාවය ඇත්තටම අපි තේරුම්ගන්න වටිනවා.

මොකද බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නපු මේ නිවන් මාර්ගය කෙලෙස් සංසිඳුවමින් යන මාර්ගයක්. එතන එතන කෙලෙස් හටගන්නවා. එතන එතන කෙලෙස් දුරු කරනවා. එතන එතන කෙලෙසුන්ගෙන් දැවෙන්න ගන්නවා. එතන එතන නිවාගන්නවා. එතකොට පින්වතුනි, අපි අද භාවනා කරලා අවුරුදු ගානකින් නිවන් දකිනවා වෙනුවට, එහෙම නැත්නම් භව ගානකට පස්සේ නිවන් දකිනවා වෙනුවට වර්තමානයේ හිතේ දැවීමක් තියෙනවා නම්, හටගන්න කෙලෙස් ස්වභාවයක් තියෙනවා නම්, ඒ කෙලෙස් එතනම සංසිඳුවාගැනීමක්, ඒ කෙලෙස් එතනම නිවාගැනීමක් හරහා ඔන්න එතනම නිවීමක් තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මේ ධර්ම මාර්ගය එතන එතන නිවි නිවී යන මාර්ගයක්. අපි එතෙන්දී ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැක්ක නම්, කෙලෙස් වල අනිත්‍ය ස්වභාවයත් දැක්ක නම්, ඒවට යන්න ඇරියා නම්, එතනම නිවීමක් අපට ලැබෙනවා. ඒ නිසා මේ ධර්ම මාර්ගයේදී බොහෝම ඈතට දන්නේ නැතිව එතනම නිවීමක් එතනම සැනසීමක් අත්දකින්න අපිට අවස්ථාව තියෙනවා.

මේ තත්ත්වය තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න, හිතේ තිවෙන ගතිය, හිතේ නිස්කලංක ගතිය, ගෙදෙට්ට ආවා වගේ තියෙන ස්වභාවය, එහෙම නැත්නම් හිතේ අරමුණු ඇසුරු නොකර සංසිඳිලා තියෙන ස්වභාවය, ඉතාම වටිනා මට්ටමක් හැටියට, එහෙම නැත්නම් වර්ධනය කළ යුතු තත්ත්වයක් හැටියට මෙන්ම, මේක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේලා රහතන් වහන්සේලා ආර්යයන් වහන්සේලා අගය කරපු ස්වභාවය කියලා, එහෙම නැත්නම් විමෝක්ෂ මුඛයක් හැටියට, අනිමිත්ත ස්වභාවයක් සුඤ්ඤත ස්වභාවයක් අප්පණිහිත ස්වභාවයක් හැටියට කෙනෙක් තේරුම්ගතත්ත නම්, මෙන්න මේ මාර්ගය වරද්දගන්නේ නැතිව තොටුපළක් වශයෙන් ක්ෂේම භූමියක් වශයෙන් ඒ හිතේ මට්ටමට කෙනෙක් වර්ධනය කරගන්නවා. හැබැයි තාම මාර්ග ඵලවලට, එහෙම නැත්නම් රහත් මට්ටමකට පත් වෙලා නැහැ. හිතේ කෙලෙස් තියෙනවා. හැබැයි තමන්ට ක්ෂේම භූමියක් හම්බ වෙලා තියෙනවා. කෙලෙසුන්ගෙන් තොර තැනක් මේ තැනැත්තාට හම්බ වෙලා තියෙනවා. මේ කෙලෙසුන්ගෙන් තොර ස්වභාවය මොකක්ද කියලා තේරුම් අරගෙන ඒ ස්වභාවය වර්ධනය කරමින්, ඒ ස්වභාවය තුළ පිහිටලා, ඒ ස්වභාවය මත පිහිටලා නැවත නැවත චිත්තානුපස්සනාවක ධම්මානුපස්සනාවක යෙදෙනවා. එතකොට පින්වත්නි, නැවත නැවත මේකේ යෙදෙන්න යෙදෙන්න, ඒ හිතේ ස්වභාවය, ඒ හිතේ කෙලෙසුන්ගේ ස්වභාවය තව තව අඩු වෙලා කෙලෙසුන් තව තව දුරු වෙලා හිත බොහොම නිදහස් නිවිච්ච සිතක් බවට පත් වෙනවා.

අපි ගිය වර ධර්ම දේශනාවේදීත් සඳහන් කළා, මේ විදිහට චේතෝ විමුක්තියක් කියලා හිතේ විමුක්තියක් හිතේ නිදහසක් මුලින් අපිට හම්බ වෙනවා. හැබැයි ඒ හිත නැවතත් කෙලෙසුන්ගෙන් කෙලෙසනවා. මොකද තාම කෙලෙස් තියෙනවා. නමුත් ප්‍රඥාව භාවිත කරලා අපි ඒ කෙලෙස්වලට යම් පියවරක් ගන්නවා. ඒ කෙලෙස් කෙරෙහි අපි පිහිටනවා. ඒ කෙලෙස් කොහොමද ජය ගන්නේ කියලා කෙනෙක් දන්නවා. ඒ නිසා චිත්තානුපස්සනාවකින් ධම්මානුපස්සනාවකින් නැවත නැවත හිත පිරිසිදු කරනවා. ඒ හරහා

චේතෝ විමුක්තියක් ප්‍රඥා විමුක්තියක් දක්වා දියුණු වෙනවා. ඒ නිසා පින්වත්නි, අපි මේ ධර්ම මාර්ගයේ හම්බ වෙන සන්ධිස්ථාන නිවැරදිව තේරුම්ගන්නවා නම්, එතකොට අපි මේ සන්ධිස්ථාන සැක කරන්න යන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට ඒවා නිවැරදි සන්ධිස්ථාන වශයෙන් අපි තේරුම් ගන්නවා. ඒවා නිවැරදි බව තේරුම් අරගෙන ඒවා වර්ධනය වෙන විධියට අපි හැසිරෙනවා. ඒ විදිහට අපේ එදිනෙදා ජීවිතය පවත්වනවා. අපේ ජීවිකාව සකස් කරගන්නවා. අපේ ශීලය අපි තව ශක්තිමත් කරගන්නවා. අපේ සමාධිය අපි දියුණු කරගන්නවා.

මේ විදිහට අපි ශීල සමාධි ප්‍රඥා දියුණු කරගෙන, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් ආකාරයට අපේ හිත කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් වූ උතුම් නිවන් සුව සාක්ෂාත් කරගන්න මේ ධර්ම දේශනාවත් අපි සියලුදෙනාටම යම් හෝ අස්වැසිල්ලක් වේවා. යම් මග පෙන්වීමක් වේවා කියලා ධර්ම දේශනාව සමාප්ත කරමින් මම ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

9 | ආනාපානසතියෙන් විජ්ජා විමුත්ති දියුණු වීම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස!!!

"ආනාපානසති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා මහප්ඵලා හොති මහානිසංසා. ආනාපානසති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපූරෙති. චත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලීකතා සත්ත බොජ්ඣඞ්ගෙ පරිපූරෙන්ති. සත්ත බොජ්ඣඞ්ගා භාවිතා බහුලීකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපූරෙන්ති"

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ එක් දින භාවනා වැඩ සටහන සඳහා මාතෘකාව වශයෙන් තබාගත්තේ මජ්ඣිම නිකායේ එන ආනාපානසති සූත්‍රය. ඇත්තටම බොහෝදෙනෙක් ආනාපානසතිය මුල් කරගෙන තමන්ගේ භාවනා දියුණු කරගෙන යන නිසා ආනාපානසති සූත්‍රය අපිට සෑහෙන්න ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. ඉතින් අපි ඒ මාතෘකාව යටතේ දැන් මේ වෙනකොට දේශනා මාලාවක් පවත්වලා තියෙනවා.

ඒ දේශනා මාලාවේදී අපි සෑහෙන දුරට සාකච්ඡා කළා, කොහොමද බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසති සූත්‍රය දේශනා

කරන්න යෙදුණේ කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මිගාරමාතු ප්‍රාසාදයේ වැඩ ඉන්න අවස්ථාවකදී, මහා රහතන් වහන්සේලාගේ අනුශාසනා යටතේ නවක භික්ෂු සංඝයා වහන්සේලා බොහෝම උනන්දුවෙන් උවමනාවෙන් බණ භාවනා කටයුතුවල යෙදෙනවා. ඒ අවස්ථාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ කල්පනා කරනවා, මේ භික්ෂූන් වහන්සේලාට තව දුරටත් අනුග්‍රහ පිණිස මම ඊළඟ කාල පරිච්ඡේදයත් මිගාරමාතු ප්‍රාසාදයේම ගත කරනවා කියලා. ඊට පසු මේ කටයුතු තව දුරටත් නිරීක්ෂණය කරන බුදුරජාණන් වහන්සේට පෙනෙනවා මේ භික්ෂූන් වහන්සේලා විවිධාකාර භාවනා ප්‍රගුණ කරන බව. ඒ අනුව, මේ සියලුදෙනාටම සියලු භාවනාවලට ගැළපෙන පරිදි, භාවනා වැඩිදියුණු වන පරිදි ආනාපානසති සූත්‍රය දේශනා කරනව.

ඒ අනුව අපිට හිතාගන්න පුළුවන්, අපි බොහෝදෙනෙකුට වර්තමානයේ වුණත් ආනාපානසති භාවනාවත් ඊට සෑහෙන ළඟින් යන පිම්බීම හැකිළීම භාවනා ක්‍රමයත් සෑහෙන්න ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. ඉතින් ඒ අනුව අපට හිතාගන්න පුළුවන්, ආනාපානසතිය විපස්සනාව මුල් කරගෙන කෙනෙක් පුහුණු කරනවා නම්, එතකොට ඒකෙන් ගන්න තියෙන ප්‍රයෝජනය උපරිමයි කියලා. අපි ඒ නිසාම සාකච්ඡා කළා, ආනාපානසතිය දියුණු කරගෙන යනකොට ඒ ආනාපානසතිය හරහා කොහොමද කායානුපස්සනාව දියුණු වෙන්නේ. ඊළඟට ආනාපානසතිය හරහා කොහොමද වේදනානුපස්සනාව දියුණු වෙන්නේ. ආනාපානසතිය හරහා කොහොමද චිත්තානුපස්සනාව දියුණු වෙන්නේ. ආනාපානසතිය හරහා කොහොමද ධම්මානුපස්සනාව දියුණු වෙන්නේ. මේ කාරණා බොහොම පැහැදිලිව බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසති සූත්‍රයේ දේශනා කරලා තියෙනවා.

එතනින් නතර නොවී උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා, ආනාපානසතිය මුල් කරගෙන කායානුපස්සනාවේ යෙදෙනකොට කොහොමද බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වෙන්නේ. ඊළඟට ආනාපානසතිය මුල් කරගෙන වේදනානුපස්සනාවේ යෙදෙනකොට කොහොමද බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වෙන්නේ. ඊළඟට

ආනාපානසතිය මුල් කරගෙන චිත්තානුපස්සනාවේ යෙදෙනකොට කොහොමද බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වෙන්නේ. ඊළඟට ආනාපානසතිය මුල් කරගෙන ධම්මානුපස්සනාවේ යෙදෙනකොට කොහොමද බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වෙන්නේ. මේ විදිහටත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඉතින් මෙන්න මේ මාතෘකා අට මේ වෙනකොට සාකච්ඡා කරලා අවසානයි.

ඒ නිසා මම අද සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මේ අවසන් කොටස. ආනාපානසති සූත්‍රයේ අන්තිම කොටසේ පෙන්වනවා, බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කිරීම තව දුරටත් කරගෙන ගිහිල්ලා විජ්ජා විමුත්ති කියන නිවන් අවබෝධය, නැත්නම් ප්‍රඥාවෙන් සියලු කෙලෙස් ප්‍රහාණය කිරීම කියන කාරණාව, ඉෂ්ට වෙන්නේ කොහොමද කියන පැත්තට අපේ අවධානය යොමු කරන්න. එක්තරා අන්දමකින් අපි කවුරුත්, බොහෝදෙනෙක් අහල තියෙන්න පුළුවන්, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම. සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම, සම්‍යක් ප්‍රධාන ධර්ම, ඍද්ධිපාද ධර්ම, පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, පංච බල ධර්ම, සප්ත බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය. මේ විදිහට සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම දේශනා කරනවා. ආනාපානසති සූත්‍රයේදී මේ සියල්ල කැටි කරලා කෙටි කරලා සංක්ෂිප්ත කරලා වගේ තමයි මෙතන කෙළින්ම ආනාපානසතියෙන් සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම දියුණු වෙන හැටි, සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම වෙතින් ඍජුවම බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වෙන හැටි, ඊළඟට බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම හරහා විජ්ජා විමුත්ති කියලා සාමාන්‍යයෙන් හඳුන්වන්න පුළුවන් නිවන් අවබෝධය පිණිස ප්‍රඥාව මුහුකුරා යන ආකාරය පෙන්වා දෙනවා.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දිහා බැලුවොත්, සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ආනාපානසතිය කියන්නේ කායානුපස්සනානු කොටසේ එන, එක කොටසක් පමණයි. දැන් මෙතෙන්දී ආනාපානසති සූත්‍රයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සතර සතිපට්ඨානයමත් ආනාපානසතිය හරහා දියුණු කරන ක්‍රමයක් තමයි පෙන්නන්නේ. ඊළඟට එතනිනුත්

නවතින්නේ නැතුව, සතර සතිපට්ඨාන දියුණු කරනවා බොජ්ඣඞ්ග මට්ටමට. ඊළඟට බොජ්ඣඞ්ග දියුණු කරනවා විජ්ජා විමුත්ති කියන නිවන් අවබෝධය දක්වාම. ඒ නිසා අපිට සෑහෙන්න ඍජු මාර්ගයක්, එක අතකින් බලපුවාම කෙටි මාර්ගයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ හරහා හෙළි කරලා දෙනවා.

මේ සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. "කථං භාවිතා ච, භික්ඛවෙ, සත්ත බොජ්ඣඞ්ගා කථං බහුලීකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපූරෙන්ති" දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේම ප්‍රශ්න කරනවා කොයි විදිහට භාවිතා කරපු කොයි විදිහට බහුලීකෘත කරපු බොජ්ඣඞ්ග ධර්මද මේ විජ්ජා විමුත්ති කියන ධර්මතා පරිපූර්ණය කරන්නේ. කොයි විදිහටද අපි බොජ්ඣඞ්ග දියුණු කරන්න ඕනෑ, තව දුරටත් ප්‍රඥාව වැඩෙන්න, තව දුරටත් නිවන් අවබෝධ වෙන විදිහට නිවන එල්ල කරගෙන කොහොමද බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කරන්නේ. අන්න ඒ ප්‍රශ්නය බුදුරජාණන් වහන්සේ නගලා උන්වහන්සේම උත්තර දෙනවා. "සති සම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං; ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං; විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං" මේ විදිහට බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම හත පිළිබඳවම, මේවා තව දුරටත් දියුණු කරගන්නා ආකාරය, නිවනට නැඹුරු කරලා නිවන් මගට යාදෙන විදිහට නිවනට අවතීර්ණ වෙන විදිහට බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වෙන විදිහ, දියුණු කරන විදිහ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා.

දැන් පින්වත්නි, අපි පොඩ්ඩක් ආපහු මුලට ගියොත් අපි භාවනා කරන්න පටන්ගත්ත යුගයේදී අපි දන්නේ නැහැ සතිය කියන්නේ මොකක්ද කියලා. ඉතින් අපි පුළුවන් තරම් සතිය දියුණු කරන්න, සති මාත්‍රයකින් පටන් අරගෙන සතිය දියුණු කරන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ඒ සඳහා අපි ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඉඳගෙන ඉන්න බව දැනගන්නවා. ඇවිදිනකොට ඇවිදින බව දැන ගන්නවා. ඊළඟට හිටගෙන ඉන්නකොට හිටගෙන ඉන්න බව දැනගන්නවා.

සැතපෙනකොට ඒ බවත් දැනගන්නවා. එතැනින් නොනැවතී අපි ඉස්සරහ බලනකොට පැත්ත බලනකොට වෙනත් කටයුතු කරනකොට මේ සියලුම කටයුතුවලදී අපි පුළුවන් තරම් සතිමත් වෙලා, හිත ඉබාගාතේ යන්න නොදී ඒ කරන වැඩයේ නියැලෙන්න ටිකක් බල කරලා උත්සාහවත් වෙනවා. මොකද හිත නිරන්තරයෙන්ම කෙලෙස්වලටමයි දුවන්නේ. ඉතින් කෙලෙස්වලටම දුවන හිතක් තමයි අපි පුළුවන් තරම් වෙර විරිය දරලා සිහිය පිහිටුවන්න හදන්නේ. එහෙම නැත්නම් කයෙහි සිහිය පිහිටුවන්න හදන්නේ.

ඉතින් මේ විදිහට සෑහෙන්න උත්සාහයක් දරලා, වෑයම් කරලා තමයි හිත වර්තමානයට ගන්නේ. බොහෝ සෙයින් අපි අනාගත සිහින මවමින් ජීවත් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් අතීත මතක ඔස්සේ ජීවත් වෙනවා. මේ දෙකෙන්ම හිත මුදවාගෙන වර්තමානයට හිත අරගෙන, ඒ වර්තමානයට ගන්න හිතත් කයට යොදවලා කයේ තියෙන දේවල් බලමින්, කයේ දැනෙන දෙයක් එක්ක පවත්වමින් රඳවාගන්නවා කියන එක හරිම අමාරු වැඩක්. මොකද හිත කෙලෙස්වලටමයි දුවන්නේ. අතීත මතක බොහොම සුවදායී වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් හිත පාරනවා වෙන්න පුළුවන්. ඒත් හිත ඒවාටම යනවා. අනාගතයේ තියෙන සැලසුම් බොහෝම ප්‍රියජනක දේවල් වෙන්න පුළුවන්. අතිශය වැදගත් දේවල් වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඒවාටම හිත යනවා. ඔය දෙකෙන්ම මුදවාගෙන කයේ තියෙන ඉතාම සරල දැනෙන වේදනාවකට, දැනෙන තද ගතියකට, උණුසුම් ගතියකට, සිසිල් ගතියකට හිත යොදනවා කියන එක අතිශය අමාරු කාර්යයක්. මොකද අපි භාවනාවේදී අවධානය යොමු කරන දේවල් සෑහෙන්න කෙලෙස් අඩු ස්වභාවයෙන් යුතුයි. අපේ හිත නිරන්තරයෙන්ම යන්නේ කෙලෙස් වැඩි ස්වභාවවලට, කෙලෙස් වැඩි අරමුණුවලට. කෙලෙස් වැඩි අරමුණුවලින් තමයි හිත සතුටක් ලබන්නේ. එහෙම සතුටක් ලබපු හිත දැන් අපි මෙල්ල කරනවා. හීලෑ කරනවා. දැන් කෙලෙස් දනවන්නේ නැති, කිසිම රසයක් නැති, ඉතාම උපේක්ෂා සහගත ඒකාකාරී අරමුණු ටිකක රැඳෙන්න ඔන්න පුළුවන් තරම් උත්සාහ කරනවා. ඒ නිසා මේ දරන උත්සාහය සෑහෙන්න

ප්‍රබලයි. මේ දරන උත්සාහය හිතට එක්තරා අන්දමකින් මඳ ආතතියක් දනවනවා කියන්න පුළුවන්. මොකද අපි බලෙන් තමයි මෙයා ගෙනල්ලා ගෙනල්ලා මේකේ හුරු කරවන්නේ.

හැබැයි අපි හිතමු කාලයක් තිස්සේ මේ දේ කරනවා. දවසක් දෙකක් නෙවෙයි, මාසයක් දෙකක් නෙවෙයි, අවුරුදු ගානක් තිස්සේ දැන් මේ කටයුත්තේ යෙදෙනවා. නැවත නැවත මේ කටයුත්තේ යෙදෙනවා. භාවිත බහුලීකෘත කරනවා. මෙහෙම කරන්න කරන්න දැන් අපි හිතමු - හිතටම දැන් තේරෙන්න ගන්නවා, මේ අරමුණු කියන ඒවායේ ඉන්න එක හරිම කරදරයක්. හරිම පීඩාවක්. හිත පෙළෙනවා. නමුත් ඒ වෙනුවට උදාසීන අරමුණක ඉන්නවා කියන එක, එහෙම නැත්නම් අනවශ්‍ය විදිහේ කාමයක් දනවන්නේ නැති ද්වේෂයක් දනවන්නේ නැති අරමුණක ඉන්නවා කියන එක, එක්තරා අන්දමක සංසිඳීමක් තියෙනවා කියන කාරණය හිතට ටික ටික ඔන්න දැන් තේරෙන්න ගන්නවා. ඒ වගේමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "කායෙ කායානුපස්සිනො විහරතො චිත්තං විරජ්ජති, විමුච්චති අනුපාදය ආසවෙහි"[4] ඉතින් තව පැත්තකින් කය අනුව බලමින් ජීවත් වෙන්න ජීවත් වෙන්න, ඒ අනුව හිත හසුරුවන්න හසුරුවන්න හිතෙත් සැහෙන පරිවර්තනයකුත් සිද්ධ වෙනවා. මොකද කලින් තරම් අරමුණුවලට තියෙන ආශාව ලොල් බව දුරු වෙලා අරමුණු කෙරෙහි යම් පමණක විරංජනය වීමක්, කලින් තරම් අරමුණුවලට බැස නොගන්නා ස්වභාවයක්, අරමුණු ඔස්සේ හඹා නොයන ස්වභාවයක් හිතෙත් හටගන්නවා.

ඒ වගේමයි කෙනෙක් වේදනානුපස්සනාවේ යෙදෙනකොටත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මතක් කරනවා. "වේදනාසු වේදනානුපස්සිනො විහරතො චිත්තං විරජ්ජති, විමුච්චති අනුපාදය ආසවෙහි" දැන් හිත විරංජනය වෙනවා. විරංජනය වෙනවා කියන්නේ කලින් තරම් දැන් සැප ආස්වාදයක් ඔස්සේ දුවන ගතියක් නැහැ. ඒවා ඔස්සේම දඟලන ගතියක් නැහැ. ඒ වගේම දුක් වේදනාවක් ඔස්සේ හඬා වැලපෙන

---

[4] සතිපට්ඨාන සංයුත්ත, නාළඥවග්ග, මහාපුරිස සූත්‍රය

ස්වභාවයකුත් නැහැ. ඉතින් මේ දෙකම මගහරිමින් දැන් හිත ටිකක් උපේක්ෂාවකට එනවා. වේදනාවක් ඔස්සේත් ඒ තරම්ම දුවගෙන යන්නේ නැහැ. හිතේ එක්තරා අන්දමක පරිවර්තනයක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ වගේමයි චිත්තානුපස්සීව ඉන්නකොට, හිත දිහා බලමින් ඉන්නකොටත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "චිත්තෙ චිත්තානු පස්සිනො විහරතො චිත්තං විරජ්ජති, විමුච්චති අනුපාදය ආසවෙහි" දැන් ආශ්‍රව කෙරෙන් ටික ටික ටික හිත මිදි මිදී නිදහස් වෙවී හිත ටිකක් දැන් නිදහස්ව ඉන්නවා. කෙලෙසුන්ගෙන් තොරව ඉන්නවා. හිතේ සෑහෙන සංසිඳීමක් වූපසමයක් තියෙනවා. තව දුරටත් අපි ඔහොම වර්ධනය කරනවා. "ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සිනො විහරතො චිත්තං විරජ්ජති, විමුච්චති අනුපාදය ආසවෙහි" ඔන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානයේම යෙදෙනකොට හිතේ ඇති වන මනා පරිවර්තනයක් ගැන දේශනා කරනවා. ධර්මයන්හි ධර්මයන් අනුව බලමින් ජීවත් වෙනකොට තව දුරටත් හිත ඒ අරමුණුවලින් ඈත් වෙනවා. අරමුණුවලින් මෑත් වෙනවා. අරමුණුවලින් නිදහස් වෙනවා. ආශ්‍රව ඇසුරු නොකර හිත නිදහසේ ඉන්නවා. "අනිස්සිතොච විහරති" දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේකේ ප්‍රතිඵලයක් පෙන්වනවා. හිත දැන් ඉන්න උත්සාහවත් වෙනවා, මේ එක අරමුණක්වත් වැඩිය අල්ලන්න යන්නේ නැතිව, එක අරමුණක්වත් වැඩිය ඇසුරු කරන්න යන්නේ නැතිව එක අරමුණකටවත් හේත්තු වෙන්නේ නැතිව, හිත නිදහසේ තනියෙන් ඉන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් කෙනෙකුට මේ තත්ත්වය අත්දකිනකොට මුලදී හරිම ඒකාකාරියි. හරිම කම්මැලියි. ඉතින් අපි උපදෙස් දෙනවා - අරමුණු තියෙද්දිත්, හැබැයි අරමුණුවලට හිත දන්නේ නැතිව බලන්නේ නැතිව ඉන්න උත්සාහවත් වෙනවා. විනාඩියක් ඉඳලා බලනවා. දෙකක් ඉඳලා බලනවා. ඉතින් ඔහොම ඔහොම මෙතෙක් කල් අරමුණුත් එක්ක ගත කරපු අපේ ජීවිතය, ටික ටික අරමුණුවලින් තොරවත් ඉන්න දැන් උත්සාහවත් වෙනවා. අපි ආනාපාන සතියෙම චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී විස්තර කළා "විමොචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, විමොචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති" දැන් අරමුණුවලින් විමුක්ත

වෙලා අරමුණුවලින් නිදහස් වෙලා බොහෝම ස්වෛරීව බොහෝම නිදහස්ව හිත ඉන්න පටන්ගන්නවා. එහෙම නිදහසේ ඉන්න හිතක් තමයි තව දුරටත් ධම්මානුපස්සනාවේ නියැලෙන්නේ. ඒ කියන්නේ හිත අරමුණුවලින් කෙළවරක් නැතිව පීඩා විඳින අවස්ථාවක නෙවෙයි. හිත බොහොම නිදහස්ව ඉන්නකොට හිතට යම් යම් ධර්මතා වැටහෙනවා.

අපි හිතමු නීවරණයක් එනවා. කාමච්ඡන්දයක් එනවා. එතකොට එයා මේ නිදහසේ ඉන්න ගමන් තමයි කාමච්ඡන්දය දිහා බලන්නේ. මොකද කාමච්ඡන්දය එන්න කලින් තිබුණේ එක්තරා අන්දමක විමුක්ත ස්වභාවයක්. එක්තරා අන්දමක නිදහසක්. ඒ නිදහසේ ඉන්න පසුබිමේ කලින් නොතිබ්ච්ච කාමච්ඡන්දයක් දැන් මතු වුණා. ඉතින් එයා දඟලන්න ගියේ නැහැ. බය වෙන්න ගියේ නැහැ. කාමච්ඡන්දය මගේ කරගන්න ගියේ නැහැ. කාමච්ඡන්දය කාමච්ඡන්දයක් බව තේරුම්ගත්තා. තේරුම්ගත්තහම ඒකෙන් රැවටුණේ නැති නිසා ඒකට ලොල් වුණේ නැති නිසා ඒ කාමච්ඡන්දය ක්‍රමානුකූලව දුරු වෙලා යනවා. ප්‍රහීණ වෙලා යනවා. ඊළඟට ද්වේෂයක් එනවා. ද්වේෂයත් එපමණකින් තේරුම්ගන්නවා. තමන් මෛත්‍රී භාවනාව වැඩුවය, මට මෙහෙම ද්වේෂයක් එන්නේ කොහොමද කියලා තමන්ට දෝෂාරෝපණය කරගන්න යන්නේ නැහැ. විවිධාකාර හේතු නිසා ඔන්න ද්වේෂයක් පහළ වුණා. තමන් බොහොම මධ්‍යස්ථයි. දැන් හිතේ තියෙන්නේ සෑහෙන දුරක උපේක්ෂාවක් වර්ධනය වෙලා. ඉතින් ඒ මධ්‍යස්ථ හිතින් තේරුම්ගන්නවා. දැන් ද්වේෂයක් පහළ වෙලා ඉතින් ද්වේෂය දිහාත් බලාගෙන ඉන්නවා. බලාගෙන ඉන්නවා කියන්නේ දැන්, ඉස්සර වගේ මෛත්‍රී භාවනාව වඩන්න යන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට මේ පැමිණිච්ච ද්වේෂය දිහා සතියෙන් බලා ඉන්නවා.

කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන්, සතියෙන් බලපු පමණින් ද්වේෂය දුරු වෙනවද? ඇත්තටම සතියේ තියෙන ප්‍රබලත්වය තමයි එතනින් මතු වෙන්නේ. මොකද මුල් යුගයේදී හිත දිහා බලන්න තරම් අපිට ශක්තියක් නැහැ. බැලුවොත් අපි අහු වෙනවා. ආපු ද්වේෂයට

ආපු මෝහයට ආපු රාගයට අපි අහු වෙනවා. නමුත් කාලයක් තිස්සේ සතිය දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න දැන් මේ පැමිණිච්ච ක්ලේශය දිහා සතිමත්ව බැලුවා නම් එපමණකිනුත් ක්ලේශය දුරු වෙලා යනවා. හීන වෙලා යනවා. ඒකයි සතියේ තියෙන ප්‍රබලත්වය. දැන් මේ අවස්ථාවේදී විමුක්ත වෙච්ච හිතක, එහෙම නැත්නම් නිදහසේ තිබුණ හිතක, අරමුණු ඒ තරම් ඇසුරු නොකළ හිතක ඉඳලා හිටලා මතු වෙන - මේ ඉඳලා හිටලා කියන්නේ මාසෙකට සැරයක් නොවෙයි දවසේ යම් යම් වෙලාවල මතු වෙන - කාමච්ඡන්දය තේරෙනවා. එතකොට කාමච්ඡන්දයට එතරම් බය වෙන්න යන්නේ නැහැ. සතිමත් වෙනවා. සතිමත්ව මේ දිහා දැනුවත්ව ඉන්නකොට කාමච්ඡන්දයට අපි අනුග්‍රහ නොකරන නිසා ඔන්න දුරු වෙලා යනවා. ඒ වගේමයි ද්වේෂයටත් අපි අහු වෙන්නේ නැතිව, ඒ ඔස්සේ හිතන්න යන්නේ නැතිව, ද්වේෂය ගැනත් හොඳට සතියෙන් දැනුවත් වෙනකොට ද්වේෂය දුරු වෙලා යනවා.

මේ ප්‍රතිපදාවේ කෙනෙක් නියැලෙනකොට අන්න ඒකම තමයි දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන්නේ. "සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං" මම කලින්ම විස්තර කළා වගේ, මුල මතකය මම අවදි කරලා ගත්තේ - අපි පටන්ගන්නේ බොහොම උවමනාවකින්, ලොකු වීර්යයකින්, හරි උවමනාවකින් උනන්දුවකින් තමයි සතිය පවත්වන්න පටන්ගත්තේ. හැබැයි දැන් මේ අවස්ථාව වෙනකොට වැඩිච්ච සතියක් තියෙනවා. අපි තුළ දියුණු වෙච්ච සතියක් තියෙනවා. ඒ සතිය හරි ප්‍රබලයි. ඒ සතිය අපි යෙදෙව්වා නම් යම් කිසි ක්ලේශයක් දිහාවට, ඒ ක්ලේශය දිය වෙලා යනවා. අන්න ඒ තරමට දැන් සතිය ප්‍රබලයි. අන්න ඒ අවස්ථාවෙයි දැන් මේ සතිය වඩන්නේ. විවේකීව, විවෙකනිස්සිතං. ඇත්තටම මේ විවෙක, විරාග, නිරොධ, වොස්සග්ග කියන වචන හතරම නිවනට කියන නම්. නිවීමක් ඇසුරු කරගෙන තමයි දැන් ඉන් එහාට කටයුතු කරගෙන යන්නේ. මේ නිවීමක් ඇසුරු කරගෙන කිව්වහම සෝවාන් වෙලාවත් සකෘදාගාමි වෙලාවත් කියන අදහස නෙවෙයි. ඒ වෙනුවට දැන් එතන

එතන මේ යෝගාවචරයාගේ හිතේ තියෙන්නේ සංසිඳීමක්. කලින් තරම් කෑගහන්න, ඉස්සරහට පනින්න, කැපිල පෙනෙන්න යන්නේ නැහැ. එයා දැන් එක්තරා අන්දමක විවේක ස්වභාවයක් අනුගමනය කරනවා. හිතේ තියෙන්නේ විමුක්ත ස්වභාවයක්. හිතේ තියෙන්නේ නිසංසල බවක්. හිතේ තියෙන්නේ සංසිඳීමක්. හිතේ තියෙන්නේ විවේකයක්. අන්න ඒ විවේකය තමයි එයාගේ පදනම වෙන්නේ. ඒ විවේකය ඇසුරු කරගෙන එයා සතිමත් වෙනවා. එයා සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙනවා. අවශ්‍ය නම් ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදෙනවා. එහෙම නැත්නම් චිත්තානුපස්සනාවේ යෙදෙනවා. ධම්මානුපස්සනාවේ යෙදෙනවා. හැබැයි විවේකීව - ඉස්සර තරම් පැය ගානක් අනුව, මෙන්න මේ පැය ගානට මම භාවනා කරන්න ඕනෑ කියන කල්පනාවෙම නෙමෙයි.

දැන් එයාට තේරිලා මම මැදිහත් වෙලා නොවෙයි, බලෙන් භාවනා කරන්න යනවාට වඩා දැන් හේතුඵල දහම අනුව මේක වැඩෙන හැටි තේරුම් අරගෙන. 'කරන' භාවනාව වෙනුවට 'කෙරෙන' භාවනාවට දැන් ටික ටික මේ යෝගාවචරයා නැඹුරු වෙනවා. ඒ කියන්නේ තමන් තේරුම්ගන්නවා, දැන් ධර්මතාවක් වශයෙන් මේවා වැඩෙන්න ඕනෑ. මේවාට යම් කාලයක් ගත වෙනවා. මේවා මම අතගාලා බලෙන් වඩවන්න බැහැ. ඒ වෙනුවට මට තියෙන්නේ මට පැවරිච්ච කාර්ය කරන්න. දවසේ වෙන් වෙච්ච කටයුතු ටික කරන්න. මම දවසේ යම් කාල පරිච්ඡේදයක් භාවනාව සඳහා වෙන් කරගෙන තියෙනවා නම්, අන්න ඒ වෙන් කරගත්ත කාලය බොහෝම විවේකීව ආතතියකින් තොරව භාවනාවේ යෙදෙනවා. ඒත් කලින් තරම් ඉරියව්ව පවා දැඩි කරගන ඍජු කරගෙන ආතතිගත කරගෙන ඉන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට ඉරියව්ව පවා බොහොම ලිහිල්ව, ඉරියව්ව පවා සංසිඳිලා තමයි මේ කටයුත්තේ යෙදෙන්නේ. සතිය ඒත් දියුණු කරනවා. විවෙක නිශ්‍රිතව විරාග නිශ්‍රිතව. දැන් එන අරමුණු කෙරෙහි තියෙන්නේ විරාගයක්. කලින් තරම්, රාගයක් ආවත් බැඳීමක් නැහැ. ද්වේෂයක් ආවත් බැඳීමක් නැහැ. හසු වීමක් නැහැ. දැඩි බැඳීමක් නැහැ. ග්‍රහණයක් නැහැ.

වෙනත් ක්ලේශයක් ආවත් ඒ පිළිබඳව වැඩි ග්‍රහණයක් නැහැ. විරාග ස්වරූපයක් දැන් හිතේ තියෙන්නේ. නිරොධනිස්සිතං - අන්න මේ අරමුණුවල - පැමිණෙනවා නම් යම් කිසි අරමුණක් - ඒ අරමුණේ වැය වෙන පැත්ත, අරමුණ දුරු වෙලා යන හැටිත් නිරුද්ධ වෙලා යන හැටිත් බලනවා. ඒ අරමුණට ස්වාභාවිකවම ක්ෂය වෙලා යන්න ඉඩ දෙනවා.

'නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං' දැන් මේ අරමුණු, මොන අරමුණු ආවත් දැන් මේ යෝගාවචරයාට තේරෙනවා කොයි දේ ආවත් ඉන්නේ නැහැ, යනවා. කය දිහා බලනකොට විවිධාකාර ධාතු ලක්ෂණ පහළ වෙනවා. තද ගති පේනවා. සිසිල් ගති පේනවා, බුරුල් ගති පේනවා, විවිධාකාර චලන කම්පන ස්වභාව තේරෙනවා. මේ කොයි දේත් දැනිලා ටිකක් වෙලා ගිහිල්ලා නැති වෙලා යනවා.

ඊළඟට වේදනා බලනවා. වේදනා - සැප වේදනා දැනෙනවා, දුක් වේදනා දැනෙනවා. නිකං උපේක්ෂා සහගත වේදනා දැනෙනවා. ටික වේලාවක් දැනිලා ඔන්න දුරු වෙලා යනවා. හිතත් නිරීක්ෂණය කරනවා. හිතටත් විවිධාකාර සිතිවිලි එනවා. ඒවටත් මම අහු වෙන්නේ නැහැ. ඉතින් ඇවිල්ලා ටිකක් වෙලා ඒගොල්ලෝ රඟ දක්වලා ඒගොල්ලොත් යනවා. විවිධාකාර ධර්මතා හිතේ පැන නගිනවා. යම් වෙලාවක සද්ධා ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් ඒකත් ටික වෙලාවක් තිබිලා ඔන්න දුරු වෙලා යනවා. යම් වෙලාවක බොහොම වීර්ය ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒකත් ටික වෙලාවක් තිබිලා දුරු වෙලා යනවා. යම් වෙලාවක හොඳ සතිමත් බවක් තියෙනවා. ඒකත් ටික වෙලාවක් තිබිලා දුරු වෙලා යනවා. යම් වෙලාවක මොකක් හරි ක්ලේශයක් තියෙනවා. ඒකත් ටික වේලාවක් තිබිලා දුරු වෙලා යනවා. දැන් බලන් ඉන්නකොට මේ කොයි දේ ආවත් ඉන්නේ නැහැ. කොයි දේ ආවත් ටිකක් වෙලා ඉඳලා යනවා. 'මම' 'මගේ' කරගන්නේ නැත්නම්, ඒ සඞ්ඛාර ස්වභාව හටගන්න මුල් වෙච්ච හේතු, ටික ටික අඩපණ වෙනකොට දුරු වෙනකොට ඒවා විසින්ම දුරු වෙලා යනවා. ඉතින් දැන් මෙයාට තේරෙන්න ගන්නවා මේ කොයි දේත් ඇති වීමක්

තියෙනවා නම්, අනිවාර්යයෙන්ම නැති වීමක් තියෙනවාමයි. දැන් ඔන්න ටික ටික පැහැදිලා මේ නිරොධනිස්සිතං, නැති වෙන හැටි බලනවා.

ඊළඟට වොස්සග්ගපරිණාමිං. දැන් ඒ තරම් මේ අරමුණුවලින් හිත් තැවුලක් ගන්නේ නැහැ. දුක් කරදර ගන්න යන්නේ නැහැ. මොකද තමන් දන්නවා, ආවා නම් ඒගොල්ලොම යනවා. මම ආයේ බලෙන් තල්ලු කරන්න උවමනාවක් නැහැ. මම මැද්දට පැනලා එළියට තල්ලු කරන්න උවමනාවක් නැහැ. මම මධ්‍යස්ථව බලා හිටියොත් මම ඒවායින් මුළා නොවුණොත් ඒ අරමුණු විසින්ම, ඒවායේ අවශ්‍ය හේතු ටික නොලැබීම නිසා ඒවාම දුරු වෙලා යනවා. දැන් ක්‍රමානුකූලව තමන්ගේම හිතේ සිද්ධ වෙන විපරිණාමය, තමන්ගේම කයේ සිද්ධ වෙන විපරිණාමය, තමන්ම නිරීක්ෂණය කරපු වේදනාවල සිදු වන විපරිණාමය දැන් මේ යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා. තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න හිතේ අතහැරීමක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසාම බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, දැන් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් තේරෙනකොට යම් කිසි කෙනෙකුට සංස්කාර ධර්මවල යථා ස්වභාවය වැටහෙනවා නම්, අතහැරීම කියන එක පහළ වෙනවා මිසක්, අලුතින් පහළ කරන්න උවමනාවක් නැහැ කියලා. ඒ කියන්නේ දැන් අපි මැදිහත් වෙලා හිතේ කලකිරීමක් ඇති කරගන්න උවමනාවක් නැහැ. හිත බලෙන් අතහරින්න පුරුදු කරන්න දෙයක් නැහැ. සංස්කාර ධර්මවල යථා ස්වභාවය වැටහෙනකොට ඒ අවබෝධයේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් සංස්කාර ධර්ම නිරීක්ෂණය කරලා, නිරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ඉබේම අතහැරෙනවා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "යථාභූතඤාණදස්සනං නිබ්බිදත්ථං නිබ්බිදානිසංසං"[5] යථාභූත ඥාන දර්ශනය, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැනීම, එහෙම නැත්නම් පහළ වෙච්ච ධර්මවලට අත් වෙන ඉරණම දැනගැනීමම එක්තරා අන්දමක කලකිරීමක්, එක්තරා අන්දමක

[5] අංගුත්තර නිකාය, එකාදසක නිපාත, නිස්සය වග්ග, කිමත්ථියසුත්තං

අතහැරීමක් දක්වා ස්වාභාවිකව දියුණු වෙනවා. ඒක ධර්මතාවක් වශයෙන් දියුණු වෙනවා.

ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැනගන්න තමයි අපි භාවනා කරන්නේ. අපි වේදනාවක් නිරීක්ෂණය කරනවා. කයේ තියෙන ධාතු ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කරනවා. හිතට එන විවිධාකාර සිතුවිලි නිරීක්ෂණය කරනවා. ඊළඟට හිතේ පවත්නා විවිධාකාර ධර්ම ස්වභාව නිරීක්ෂණය කරනවා. මේවා නිරීක්ෂණය කරන්න නිරීක්ෂණය කරන්න, අපිට මේවා පිළිබඳ ඇති තතු තේරෙන්න ගන්නවා. තේරෙන්න තේරෙන්න නිරායාසයෙන්ම දැන් ටික ටික අතහැරෙනවා. අන්න "වොස්සග්ගපරිණාමිං" අපි දැන් බලෙන් අතහරින්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට අතහැරෙනවා.

මේ විදිහටම බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. "ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං". මේ විමසා බැලීම, තේරුම්ගැනීම, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය, යමක් නුවණින් තේරුම්ගැනීම, ඒ ධර්මතා විමසිලිමත්ව ඇති සැටියෙන් තේරුම්ගැනීම, විමසා බැලීම, සොයලා බලන එක, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගයත් ඒ හා විවේකීව, කලින් තරම් ආතතියක් ගන්නේ නැතිව, විස්තර බලන්නයි කියලා හුඟාක් උත්සාහ වෙන්නේ නැතිව, මධ්‍යස්ථව කරුණු තේරුම්ගන්නවා. ඒ පිළිබඳවත් තියෙන්නේ විරාගී ස්වභාවයක්. ඊළඟට නිරෝධයක් ඇසුරු කරනවා. එහෙම නැත්නම් අරමුණුවලින් තොර ස්වභාවයක් ඇසුරු කරනවා. ඊළඟට ඒ දැනගත්ත දේවලුත් ලොකුවට මගේ කරගැනීමක් නැහැ. "මට වැටහුණා. මට තමයි වැටහුණේ. අනිත් අයට නම් වැටහුණේ නැහැ" කියලා ඒ පිළිබඳව මමත්වයක් ගොඩ නගාගන්නවත්, ඒ දැනුම මගේ කරගන්නවත්, මේ කිසිම දෙයකට යන්නේ නැහැ. ඒවාටත් තියෙන්නේ විරාගයක්. ඒවාටත් තියෙන්නේ අතහැරීමක්. එතන එතන තේරුම්ගත්තා. එතන එතන අතහැරියා.

ඊළඟට "විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං" ඇතැම් වෙලාවට හොඳට වීර්යයක් තියෙනවා. ඉතින් හොඳට කටයුතුවල යෙදෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට ඒ තරම්ම වීර්යයක් නැහැ. ටිකක් හිතේ මන්දෝත්සාහී ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒකත් තේරුම්ගන්නවා. වීර්ය කියන එකත් අඩු වැඩිවීම්වලින් යුක්තයි. වීර්ය කියන එකත් ස්ථිරව, එකම මට්ටමක පවතින දෙයක් නෙවෙයි. යම් යම් දිනවල එක එක මට්ටම්වල වීර්ය තියෙනවා. දවස පුරාමත් උදේ තියෙන වීර්ය මට්ටම නෙමෙයි හවස තියෙන්නේ. හවස තියෙන වීර්ය මට්ටම නෙමේ රාත්‍රියට තියෙන්නේ. මේ විදිහට වීර්ය බොජ්ඣඞ්ගයේ පවා තියෙන විවිධාකාර වෙනස්කම් මේ යෝගියාට තේරෙනවා. තේරිලා ඒ අනුව එයා හැඩගැසෙනවා. ඒ කියන්නේ වීර්ය නැති වෙලාවට දත්මිටි කාගෙන උත්සාහ කරන්න යන්නේ නැහැ. වීර්ය වැඩි වෙලාවට අනවශ්‍ය විදිහට තවත් වීර්ය කරන්න යන්නේ නැහැ. එයාට දවස පුරා වීර්ය සම්බොජ්ඣඞ්ගය වෙනස් වෙන්නේ කොහොමද කියලා වැටහීමක් ඇති වෙලා ඒ අනුව වෙන්න ඉඩ දීලා කටයුතු කරනවා. විරාග ස්වභාවයක් තියෙනවා. නිරෝධ ස්වභාවයක් තියෙනවා. 'වොස්සග්ග පරිණාමිං', අන්න දැන් එතනත් තියෙන්නේ අතහැරෙන ගතියක්.

ඊළඟට "පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං" දැන් දවස පුරා ඇතැම් වෙලාවට බොහොම සංසිඳිච්ච භාවයක් සතුටක් සැහැල්ලුවක් තියෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට දවසේ එබඳු සැහැල්ලුවක් නැහැ. හිතේ යම් පමණක නිකං කනස්සලු ස්වභාවයක්, ඊටත් වඩා නිකං උපේක්ෂා සහගත භාවයක් තියෙනවා. ඉතින් මේ ස්වභාවයත් එයා තේරුම්ගන්නවා. තේරුම් අරගෙන ප්‍රීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය දියුණු කරනවා. ඒ වගේම පස්සද්ධිය. කයේ සිතේ සැහැල්ලුව, දවස පුරා සැලකුවත් එකම සැහැල්ලුවක් දවස පුරා තියෙන්නේ නැහැ. ඒකත් දවස පුරා වෙනස් වෙනවා. ඒ වගේම විවිධාකාර පරිසර සාධක මත වෙනස් වෙනවා. ඇසුරු කරන්න වෙන පුද්ගලයන් හරහා වෙනස්

වෙනවා. අපිට මුහුණ දෙන්න වෙන විවිධාකාර සංසිද්ධි හරහා වෙනස් වෙනවා. ඉතින් මේ ස්වභාවයත් තේරුම්ගන්නවා. ඊළඟට "සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං" සමාධියට උපකාරක ධර්ම තේරුම්ගන්නවා. තේරුම් අරගෙන විවේකීව වඩනවා. දැන් කලින් තරම් සමාධියේම ඉන්න යන්නේ නැහැ. කලින් තරම් සමාධිය මුල් කරගෙන නෙවෙයි යන්නේ. හැබැයි අවශ්‍ය වෙලාවට සමාධියත් වඩනවා. ඊළඟට "උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං" හිතේ පවත්නා උපේක්ෂාවක් මේ විදිහට දියුණු කරගෙන යනවා.

පින්වත්නි, බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කිරීම සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ තවත් විස්තරයක් ගෙනහැර පානවා, බොජ්ඣඞ්ග සංයුක්තයේ එන අග්ගි සූත්‍රයේ හරි ලස්සනට බුදුරජාණන් වහන්සේ ගෙනහැර පානවා - බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම හත අතුරෙන් ධර්මතා තුනක් යම් අවස්ථාවක දියුණු කළ යුතුයි. යම් අවස්ථාවක දියුණු නොකළ යුතුයි. තවත් ධර්මතා තුනක් යම් අවස්ථාවක දියුණු කළ යුතුයි. තවත් අවස්ථාවක දියුණු නොකළ යුතුයි. දහමේ විස්තර වෙනවා. "යස්මිඤ්ච බො, භික්ඛවෙ, සමයෙ ලීනං චිත්තං හොති, කාලො තස්මිං සමයෙ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස භාවනාය" යම් අවස්ථාවක හිතේ තියෙනවා මැලි බවක්, හිතේ තියෙනවා සැඟවිච්ච ස්වභාවයක්. ඒ තරම් ඉස්සරහට එන්නේ නැහැ. කරුණු වැටහෙන්නේ නැහැ. අන්න ඒ අවස්ථාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣඞ්ගය වඩන්න. "යස්මිඤ්ච බො, භික්ඛවෙ, සමයෙ ලීනං චිත්තං හොති, කාලො තස්මිං සමයෙ වීරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස භාවනාය" යම් අවස්ථාවක හිතේ ලීන බවක් තියෙනවා නම්, සැඟවෙච්ච බවක් තියෙනවා නම්, උනන්දුවක් නැත්නම් අන්න ඒ වෙලාවට විරිය සම්බොඣංගය භාවිතා කරන්න. ඒ වගේමයි "කාලො පීති සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස භාවනාය" අන්න ඒ කාලයේදීම, ලීන වෙච්ච වෙලාවට සැඟවෙච්ච වෙලාවට ඒ තරම් හිතේ සතුටක් නැති

වෙලාවට ප්‍රීති සම්බොජ්ඣඞ්ගය භාවිත කරනවා. ඒ කියන්නේ යම් අවස්ථාවක හිතේ ලීන බවක් තියෙනවා නම් කම්මැලි බවක් තියෙනවා නම් හිත නිකං මැලි වෙච්ච ස්වභාවයක් තියෙනවා නම් මෙන්න මේ බොජ්ඣඞ්ග තුන භාවිතා කරන්න, වඩන්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වනවා. ඒ කියන්නේ ධම්මවිචය, වීරිය, ප්‍රීති කියන බොජ්ඣඞ්ග තුන ඉස්සරහට ගන්න කියලා කියනවා.

ඒ වගේම ඒකේ ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්ත කියනවා "යස්මිඤ්ච ඛො, භික්ඛවෙ, සමයෙ උද්ධතං චිත්තං හොති, කාලො තස්මිං සමයෙ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස භාවනාය" යම් අවස්ථාවක හිතේ හටගන්නවා නිකං විපිළිසර භාවයක්. එහෙම නැත්නම් හිත නොසන්සුන් බවක්. හිත නිකං ඇවිස්සිලා තියෙන්නේ. අන්න ඒ අවස්ථාවට අර තුන වඩන්න යන්න එපා. දන් ධම්මවිචය, විරිය, ප්‍රීති වඩන්න එපා. ඒ වෙනුවට අනිත් තුන භාවිත කරන්න, වඩන්න කියලා උපදෙස් දෙනවා. මේ වෙලාවට වඩන්න කියන්නේ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣඞ්ගයත් සමාධි සම්බොජ්ඣඞ්ගයත් උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣඞ්ගයත්. මේ බොජ්ඣඞ්ග තුන හිත විසිරිච්ච වෙලාවට නිකං ඇවිස්සිච්චි වෙලාවට දියුණු කරන්න කියනවා. හිත ලීන වෙච්ච වෙලාවට සැඟවෙච්ච වෙලාවට ධම්මවිචය, විරිය, පීති කියන බොජ්ඣඞ්ග තුන වඩන්න කියලා කියනවා. මේ අනුව බොජ්ඣඞ්ග හය අවස්ථානුකූලව දියුණු කරන ස්වභාවය බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙහෙම විස්තර කරනවා.

ඊටත් වඩා වැදගත් කාරණාව තමයි මේ දෙකෙහි, මේ කණ්ඩායම් දෙකෙහි සම බර බව තේරුම්ගන්නේ සතියෙන්. බොජ්ඣඞ්ග ධර්මවල ඉස්සරහාම තියෙන්නෙත් සතිය. සති සම්බොජ්ඣඞ්ගය. පින්වත්නි, වැදගත්ම කාරණාව තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "සතිඤ්ච ඛ්වාහං, භික්ඛවෙ, සබ්බත්ථිකං වදමී" මහණෙනි, සතිය කියන බොජ්ඣඞ්ගය, සතිය කියන ධර්මතාව සියලු තැන්හිම අවශ්‍යයි, සියලු තැන්හිම පෙරටුයි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒ නිසා සතියට අර වගේ කාලයක් පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් නැහැ. හිත විසිරෙච්ච වෙලාවටත් සතිය අවශ්‍යයි.

හිත මලානික වෙච්ච සැඟවිච්ච වෙලාවටත් ලීන වෙච්ච වෙලාවටත් සතිය අවශ්‍යයි. ඒ නිසා සතියෙන් තමයි මේ කණ්ඩායම් දෙක පෙන්නුම් කරලා දෙන්නේ. කොයි කණ්ඩායමද දැන් ඉස්සරහට ඇවිල්ලා ඉන්නේ, කොයි කණ්ඩායමද දැන් ඉස්සරහට ගන්න ඕනෑ කියලා පෙන්නුම් කරලා දෙන්නෙ සතියෙන්. එනිසා සතියට කිසිම බාධාවක් සීමාවක් නැහැ. සතිය කොච්චර වැඩුවත් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "සතිඤ්ච ඛ්වාහං, භික්ඛවෙ, සබ්බත්ථිකං වදාමී".

බොජ්ඣඞ්ග මට්ටමේදී යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා. ඇතැම් වෙලාවක තමන්ගේ සමාධිය ටිකක් මුහුකුරා ගිහිල්ලා, එහෙම නැත්නම් සමාධිය ටිකක් වැඩිලා ඒ වෙලාවට ඔන්න අපි හිතමු දැන් චිත්තානුපස්සනාවේ යෙදෙනවා. එහෙම නැත්නම් ධම්මානුපස්සනාවේ යෙදෙනවා. හිතට කිසිම අරමුණක් එන්නේ නැහැ. දැන් එහෙම කරන්න ගියහම එක්තරා පැත්තකින් බැලුවොත් විපස්සනාවට නිකං අමුද්‍රව්‍ය නැති වුණා වගෙයි. විපස්සනාවක් එක පැත්තකින් කරද්දී කෙලෙස් ප්‍රදේශයක්, එහෙම නැත්නම් යම් යම් කෙලෙස් හිතේ පහළ වුණොත් අපිට එතන විපස්සනා ඇහැකින් බලන්න පුළුවන්. මේකේ සැඟවිලා තියෙන ක්ලේශය මොකක්ද කියලා තේරුම්ගන්න පුළුවන්. අපි හිතල බලමු. කෙනෙක් දවස පුරා සැහෙන ප්‍රමාණයක්, පැය ගණනක් සමාධියක ඉන්නවා. ඔන්න සමාධිය වැඩි වෙලා. මේ සමාධියේ උත්සන්න භාවය නිසා ප්‍රබලත්වය නිසාම කෙලෙස් සැහෙන්න ඈතට තල්ලු වෙනවා. හැබැයි මේ සමාධිය හරහා කෙලෙස් සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රහාණය වීමක් වෙන්නේ නැහැ. මේ නිසා කෙනෙක් තේරුම්ගන්නවා, මම දැන් සමාධිය වැඩුවා වැඩියි. ඒ නිසයි දැන් හිතට එකක්වත් එන්නේ නැත්තේ අරමුණු. එනිසා මම පොඩ්ඩක් සමාධිය වඩන එක අඩු කරන්න ඕනෑ කියලා අන්න කෙනෙක් තේරුම්ගන්නවා. ඒ නිසා සමාධියට කැමැත්තෙන්, සමාධිය කෙරෙහි නිකාන්තියක් ඇති කරගෙන ලොල් බවක් ඇති කරගෙන අපි සමාධියම භජනය කරනවා නම්, විපස්සනා

මුහුණුවරකින් බලද්දී ඒක පින්වත්නි, අපිට හානිකරයි. ඒ නිසා සමාධියක් වඩන්න ඕනෙත් ප්‍රමාණය දැනගෙන.

ඊළඟට තවත් අවස්ථාවක තේරෙනවා කෙනෙක්ගේ හිත හරිම නොසන්සුන්. හිත අරමුණුවල බහුල බවට පත් වෙනවා. අන්න එතකොට තේරුම්ගන්නවා, දැන් සමාධිය ටිකක් වැඩියෙන් වඩන්න ඕනෑ කියලා සමාධිය ආයේ ඇසුරු කරන්න ඕනෑ. මොකද අරමුණු වැඩියි හිතේ. ඉතින් මේ විදිහට කෙනෙක් බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම වඩනා අවස්ථාව ගැන තමතමා විසින්ම ප්‍රායෝගිකව තේරුම්ගත යුතුයි. ඒ කියන්නේ ඇතැම් වෙලාවට සමාධියක් දියුණු කළොත් ඒක හානිකර වීමට පුළුවන්. ඇතැම් වෙලාවට සමාධිය දියුණු කරන්න ඕනෑ වෙන්න පුළුවන්. දියුණු කරන්න අවශ්‍ය වනවා. මේ විදිහට හිතට අර වගේ සංසිඳෙන්න ඉඩ දෙන්නත් වෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට පොඩ්ඩක් අරමුණුවලට එන්න ඉඩ දෙන්නත් වෙනවා. මේ විදිහට මේ ධර්මතා නිවැරදිව තේරුම්ගනිමින් අපි ඉස්සරහට යන්න වෙනවා.

ඊළඟට බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කරමින් ගිහිල්ලා, අපි බලාපොරොත්තු වන නිවන සම්බන්ධයෙනුත් එහෙම නැත්නම් විජ්ජා විමුක්ති කියන මට්ටම සම්බන්ධයෙනුත් යම් යම් තැන්වල සඳහන් වෙනවා. චූලවේදල්ල සූත්‍රයේදී හරි ලස්සන සාකච්ඡාවක් පැවැත්වෙනවා විශාඛ උපාසකතුමත් ධම්මදින්නා රහත් තෙරණියත් අතර. ධම්මදින්නා රහත් තෙරණිය විශාඛ උපාසකතුමාට පැහැදිලි කරලා දෙනවා. "විජ්ජාය බො, ආවුසො විසාඛ, විමුත්ති පටිභාගො", "විමුත්තියා බො, ආවුසො විසාඛ, නිබ්බානං පටිභාගො". මුලින්ම කියන්නේ "විජ්ජාය බො, ආවුසො විසාඛ, විමුත්ති පටිභාගො" දැන් අපි බලමු ඒක තේරුම්ගන්න. අපි හිතමු අපි මේ වෙලාවේ චිත්තානුපස්සනාවේ යෙදෙනවා. චිත්තානුපස්සනාවේ යෙදෙනකොට හිතට එනවා යම් කිසි ක්ලේශයක්. අපිට විවිධ විදිහට මේ ක්ලේශයට මුහුණ දෙන්න පුළුවන්. කෙනෙක් ඒක දිහා නිකං සතිමත් වෙනවා. ඉතින් අපි ඒකට අනුග්‍රහ නොකරපු නිසා අපි ඒකට අහු වෙච්චි නැති නිසා අහු නොවුණ නිසා ඒක යනවා. තව කෙනෙක් මේ දිහා පොඩ්ඩක් ධම්මවිචය පැත්තෙන් බලනවා. ටිකක් හාරලා බලනවා

මේකේ මොකක්ද තියෙන ක්ලේශය. ඉතින් අර විදිහට නුවණ පහළ කළා නම් - "ආ මෙතන තියෙන්නේ තණ්හාවක්. මේක නම් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ දිට්ඨියකින්. මේක නම් මාන්නයක්" අන්න ක්ලේශය මතු කරගන්නවා. ක්ලේශය මතු කරගත්තා කියලා කියන්නේ එතන ප්‍රඥාවක් තියෙනවා. ක්ලේශය මතු කරගත්තා නම් ඒ ක්ලේශයට ඉන්න බැරුව එයා යනවා. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සන උපමාවක් ගෙන හැර පානව. ඔය ඉස්සර මිනිස්සු තොයිල් නටනකොට කට්ටඩිරාලට තියෙනවාලු විවිධාකාර අංගෝපාංග. ඒ ළඟ ඉඳල මනුෂ්‍යයෙක් උදව් කරනවා. ඉතින් ඒ ඒ වෙලාවෙන් වෙලාවට එක එක යක්කු එනවලු. එක එක යකා ආවම ඒ යකා කැමති දේ දෙන්න ඕනැලු. අපි හිතමු රීරි යකා ආවා. ඉතිං එයාට කැමති දේ දෙනවා. නැත්නම් ඒ යකාගේ නම කියනවා. නම කියපුවහම ඒ යකා යනවා. තව යකෙක් එනවා. ඒ යකා ආවම ඒ යකාට කැමති දේ දෙනවා. එහෙම නැත්නම් ඒ යකාගේ නම කියනවා. එතකොට ඒ යකාත් යනවා.

කෙලෙස්වලටත් පින්වත්නි, ඒ වගේම ක්‍රමයක් තමයි අනුගමනය කරන්න තියෙන්නේ. දැන් ඔන්න තණ්හාව මුල් කරගෙන ක්ලේශයක් එනවා. ඉතින් අපි නුවණින් තේරුම්ගන්නවා - ආ මෙයා ඇවිල්ලා තියෙන්නේ මේ තණ්හාව අල්ලගෙන. මේක තේරුම්ගත්ත නම්, අන්න කෙලෙස් යකා යනවා. කෙලෙස් යකා ගියා කියන්නේ හිත නැවතත් විමුක්ත වෙනවා. හිත නැවතත් නිදහස් වෙනවා. ඊළඟට ඔන්න තව යකෙක් එනවා. ඒ යකා ඇවිත් තියෙන්නේ දිට්ඨිය මුල් කරගෙන. දිට්ඨිය තියෙන්නේ කියලා තේරුම් ගන්නවා. ඒක මුල් කරගෙන ආපු ඒ කෙලෙස් යකාත් ඔන්න යනවා. නැවතත් හිත නිදහස් වෙනවා. තවත් පැත්තකින් තමන්වයි අනුන්වයි මැනලා තමන්ව ඉස්සරහට දාලා අනුන්ව පස්සට දාලා ඔන්න තවත් ක්ලේශයක් ඇවිල්ලා. මානයයි මේ ආවේ කියලා තේරුම්ගන්නවා. ඒ විදිහට තේරුම් ගන්නකොටත් ඒ ඒ ක්ලේශයට ඉන්න බැරුව ඒකත් තල්ලු වෙලා යනවා. ඔන්න නැවතත් හිත නිදහස් වෙනවා.

මෙන්න මේ කාරණාව ධම්මදින්නා රහත් තෙරණිය විශාඛ උපාසකතුමාට පැහැදිලි කරනවා. "විජ්ජාය බො, ආවුසො විසාඛ, විමුත්ති පටිභාගො" මේ විදිහට අපි නුවණ දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න, එතන එතන නුවණින් තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න, ඒ ක්ලේශයට ඉන්න බැරි ගතියක් තියෙනවා. ඒ ක්ලේශයට අපි රැවටුනොත් තමයි වැඩිපුර ඉන්නේ. අපි ක්ලේශය ක්ලේශය වශයෙන්, ක්ලේශය එහි තියෙන සැබෑ මුහුණුවර අනුව තේරුම්ගත්තා නම්, අර යකාට ඉන්න බෑ වගේ ක්ලේශයටත් ඉන්න බැහැ. ක්ලේශයත් දුවලා යනවා. නැති වෙලා යනවා. බොඳ වෙලා යනවා. දිය වෙලා යනවා. දිය වෙලා ගියා නම් නැවතත් හිත නිදහස්. මේ විදිහට එතන එතන නිදහස් වෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ක්ලේශයක් මතු වෙනවා, තේරුම්ගන්නවා, නුවණ යොදනවා. නුවණ යෙදවීම හරහා ක්ලේශයෙන් නිදහස් වෙනවා. නිදහස් වුණා නම් එතනම හිත නිවෙනවා. එනිසා කියනවා "විමුත්තියා බො, ආවුසො විසාඛ, නිබ්බානං පටිභාගො" දැන් ක්ලේශයක් ආවාහම ඒකේ තියෙන දවන ස්වභාවය - රාගයක් ආවම රාගයෙන් හිත දැවෙනවා. ද්වේෂයක් ආවම ද්වේෂයෙන් හිත දැවෙනවා. මෝහයක් ආවම මෝහයෙන් හිත මුළා වෙනවා. මේ එකක්වත් නැත්නම්, අපි ප්‍රඥාව භාවිත කරලා එතන එතන මේකෙන් විමුක්ත වෙනවා නම් ඒ ක්ලේශය දුරු කරනවා නම්, ඒකේ ප්‍රතිපක්ෂ ප්‍රතිඵලය, ධර්මය වෙච්ච නිවීමක් තමයි ඔන්න පහළ වෙන්නේ.

ඒ නිසා මේ විජ්ජා විමුක්ති කියන ධර්මතා දෙක හරි ලස්සනට එකිනෙක සමග සම්බන්ධ වෙලා තියෙනවා. අපි හිතමු රාගයක් පහළ වෙච්ච වෙලාවට රාගය බව තේරුම්ගන්නවා. එතකොට ඔන්න හිත විමුක්ත වෙනවා. නිදහස් වෙනවා. ඊට පස්සෙ තියෙන්නේ හිතේ අතහැරීමේ ස්වභාවයක්. හිත නිදහස් ස්වභාවයක්. අතහැරිච්ච ස්වභාවයක්. නෙක්ඛම්ම ස්වභාවයක්. එතකොට නෙක්ඛම්ම ස්වභාවය ගැන දැනුවත් වෙනවා. දැන් තියෙන්නේ නෙක්ඛම්ම ස්වභාවයක්. අතහරින ගතියක්. එතකොට මේ ක්ලේශය තේරුම් ගැනීම ප්‍රඥාවෙන් සිද්ද වෙනවා. තේරුම්ගත්තා නම් හිත ඒකෙන්

නිදහස් වෙනවා. නිදහස් වුණාම නිදහස් වුණ බව දැනගන්නවා. නිදහස් වුණ බව දැනගැනීමත් නිදහස් වීමත් කියන මේ දෙක හොඳින් එකිනෙකට සම්බන්ධ වෙලා බොහොම ලස්සනට ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

ඒ නිසා දහමේ විස්තර වෙනවා. "විජ්ජන්තො මුච්චති, මුච්චන්තො විජ්ජතීති"[6] කියලා. ඒ කියන්නේ දැනගැනීම නිසාද මිදෙනවා. මිදීමෙන් පස්සේ දැනගන්නවා මේ සාමකාමී බවක් දැන් තියෙන්නේ කියලා. ඒ නිසා "විමුත්තියා බො, ආවුසො විසාඛ, නිබ්බානං පටිභාගො" එතකොට මෙහෙම එතැන එතැන හිත නිදහස් වෙන්න නිදහස් වෙන්න, හිත කෙලෙස්වලින් දැවෙන්නේ නැහැ. කෙලෙස් තමයි හිත දැවුවේ. කෙලෙස්වලින් තමයි හිත පිච්චුවේ. දැන් ඒ ස්වභාවය නැහැ. හිතේ තියෙන්නේ සාමකාමී බවක්. හිතේ තියෙන්නේ සංසිඳීමක්. හිතේ තියෙන්නේ නතර වීමක්. හිතේ තියෙන්නේ ඇතුළත සංසිඳීමක්.

අපේ හිතේ ඇතුළත සංසිඳීමක් නැත්නම්, ඇතුළත තෘප්තිමත් භාවයක් නැත්නම්, ඒ හිත නිරන්තරයෙන්ම පිටතින් අරමුණු හොයනවා. හිත ඇතුළත තෘප්තිමත් නම්, හිත ඇතුළතම සතුටක් තියෙනවා නම්, අපි පින්වත්නි එළියෙන් සතුට හොයන්න අවශ්‍ය වන්නේ නැහැ. මොකද ඇතුළත සංසිඳිලා. හිත ඇතුළතම සතුටුයි. ඒ නිසා ධර්මය ක්‍රමානුකූලව ගැඹුරට යන්න ගැඹුරට යන්න, හිත නිකං නතර වෙලා වගේ ස්වභාවයක්, හිත එතනම සංසිඳිලා වගේ තියෙන ස්වභාවයක්, හිතේ නිවිච්ච ස්වභාවයක්, හිත තෘප්තිමත් වෙච්ච ස්වභාවයක් පැන නගිනවා.

ඒ වගේම පින්වත්නි, හිතේ ඇති වෙනවා එක්තරා අන්දමක අකම්පිත ස්වභාවයක්. මොකද දැන් හිතට කලින් තරම් පීඩාවක් නැහැ. කලින් තරම් හිත අරමුණු නිසා පෙළෙන්නේ නැහැ. මොකද, අරමුණු දැන් හරිම අඩුයි. ඕනෑ නම් තමන් විවිධාකාර කටයුතුවල නියැලෙද්දී අරමුණු එනවා. නමුත් ඒ අරමුණු වුණත් හිතෙන් අයින් කරගන්න විධි

[6] පටිසම්භිදාමග්ගපාළි, පඤ්ඤා වග්ග, මාතිකාකථා

තමන්ම දන්නවා. හිත නිදහස් කරගන්නා ආකාරය යෝගාවචරයාට තේරෙනවා. ඒ නිසා දැන් යෝගාවචරයාට විවිධාකාර රූප දර්ශන පේන නමුත් හිත ඒ රූප දර්ශන එක්ක මිශ්‍ර වෙන්න යන්නේ නැහැ. ඒ රූප දර්ශනවලින් කැලඹෙන්න යන්නේ නැහැ. හිත ඉන්නවා තමන්ගේ පාඩුවේ. දැන් ඉතින් මෙහෙම කිව්වහම, ඉතින් මෙහෙමත් ඉන්න පුළුවන්ද කියල කෙනෙකුට ප්‍රශ්න කරන්න පුළුවන්. මොකද අපේ හිත සාමාන්‍යයෙන් ලස්සන රූපයක් දැක්කම ඒකට ඇලෙනවා කියන එක ස්වාභාවිකයි. නමුත් මේ මට්ටමට කෙනෙක් දියුණු වේගෙන දියුණු වේගෙන විපස්සනාවෙන් වැඩීගෙන වැඩීගෙන එද්දී, ධර්මයේ පෙන්වනවා මේ තැනැත්තා ඇස් දෙක ඇරගෙන හිටියත් එයාට මේ රූප ඇවිල්ලා හිතත් එක්ක මිශ්‍ර වෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේමයි හිත කම්පා කරන ස්වභාවය දැන් අඩුයි. කොයි තරම් ලස්සන රූප දැක්කත් ඒකේ නිමිති හිතේ ඇතුළට ඇවිල්ලා හිත කලඹන ස්වභාවය අඩුයි. ඒ වගේමයි, අනිත් අය කොයි තරම් බැන වැදුණත් ඒවා ඇතුළට අරගෙන ඇතුළෙන් දැවි දැවී පැසව පැසව ඉන්නා ස්වභාවයක් දැන් නැහැ. ඒ වෙනුවට හිත බොහොම නිස්කලංකව නිරෝගීව සැහැල්ලුවෙන් තියාගෙන ඉන්න හැටි දැන් තේරිලා. හිතටම තේරිලා, තේරුමක් නැහැ දැන් මේ පිට තියෙන දේවල් ඇතුළට අරගෙන කියලා. ඒ නිසා දැන් හිත ඉන්නවා, හරියට නිකං නතර වෙලා වගේ. ගෙදෙට්ට ඇවිල්ලා වගේ.

දැන් හිතල බලන්න. සාමාන්‍යයෙන් අපි හිතමු, කාට හරි සියල්ල සම්පූර්ණයෙන් තියෙනවා නම් ඒ තැනැත්තාට ආයේ එළියට ගිහිල්ලා අලුතෙන් දේවල් අරන් එන්න උවමනාවක් නැහැ. මොකද තමන්ගේ ගෙදර සියල්ලම තියෙනවා. අපි හිතමු එහෙම තත්ත්වයක් තියෙනවා කියලා කාට හරි. ඒ තැනැත්තා සම්පූර්ණයෙන් තෘප්තිමත් නම්, ගෙදර සියල්ල සම්පූර්ණ නම්, ආයේ පොළට ගිහිල්ලා අලුතෙන් දෙයක් හොයාගෙන එන්න උවමනාවක් නැහැ. ඒ වගේමයි දැන් මනාව වැඩිච්ච සිතකට අලුතෙන් එළියට ගිහිල්ලා සතුට හොයන්න උවමනාවක් නැහැ. එළියේ තියෙන ප්‍රශ්න ඇතුළට ගන්න උවමනාවකුත් නැහැ. එයා බොහොම සංසිඳීමෙන් යුක්තව නතර

වෙලා තියෙනවා. ඉතින් මේ වගේමයි කොයි තරම් ප්‍රසන්න සුවඳක් දැනුණත් ඒකෙන් ලොකුවට හිත උන්මාදයකට පත් වෙන්න, ලොකුවට හිතේ ඉපිලීමක් ඇති කරගන්න යන්නේ නැහැ. මොකද, දන්නවා මේවා බොහොම තාවකාලිකයි. ඊළඟට කොයි තරම් රසවත් ආහාරයක් භුක්ති විඳින්න ලැබුණත් ඒකෙනුත් ලොකු පුරසාරම් දෙඩන්න යන්නේ නැහැ. මොකද, දන්නවා මේකත් ඇවිල්ලා නැති වෙලා යනවා. ඊළඟට කොයි තරම් මිහිරි ස්පර්ශයක් දැනුණත් භුක්ති වින්දත් ඒකත් ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. ඉතින් පින්වත්නි, හරියට නිකන් මහා ගල් පර්වතයක් නොසැලී තියෙනවා වගේ, හිත අකම්පිතව තියෙන්න ඔන්න දැන් පටන්ගන්නවා. ඒකයි සාමාන්‍යයෙන් ධර්මයේ පෙන්වන්නේ - විපස්සනාවෙන් වැඩිච්ච හිතක් බොහෝම අකම්පිතයි. අපි සාමාන්‍යයෙන් කියනවා නොසැලෙන මනසක් කියලා. දැන් විපස්සනාවෙන් හොඳට පදම් වෙලා පදම් වෙලා, හොඳට පිරිසිදු වෙලා පිරිසිදු වෙලා, ඔන්න අකම්පිත හිතක් බවට, තාදී සිතක් බවට මේ සිත පත් වෙලා.

ඔය කාරණාව මනාව පැහැදිලි වෙන සූත්‍ර දේශනාවක් හම්බ වෙනවා අංගුත්තර නිකායේ ඡක්ක නිපාතයේ, සෝණ සූත්‍රය නමින්. මේකේ නිදාන කථාව මෙහෙමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමානව වැඩ සිටිනා කාලයේදී සෝණ කියලා ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක් තනිවම භාවනා කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් කමටහන් අරගෙන උන්වහන්සේ තනිවම මේ කමටහන වඩනවා. බොහෝම වීර්යයෙන් යුක්තව කටයුතු කරනවා. හැබැයි තාම උන්වහන්සේ අපේක්ෂා කරපු මට්ටමට හිත දියුණු වුණේ නැහැ. හිත කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුණේ නැහැ. උන්වහන්සේ දන්නවා තමන්ගේ සබ්‍රහ්මචාරීන් වහන්සේලා ඉන්නවා, බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන් කමටහන් අරගෙන බොහෝම ටික කාලයකින් අර්හත්වයට පත් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් තවත් පිරිසක් සෑහෙන්න වෑයම් කරලා අර්හත්වයට පත් වෙනවා. මේ ස්වාමීන් වහන්සේත් සෑහෙන්න වෑයම් කළාට තාම එබඳු අධිගමයක් ලබන්න හම්බ වුණේ නැහැ. ඉතින් මේ ස්වාමීන් වහන්සේ කල්පනා කරනවා, මේ බුද්ධ ශාසනයේ යම් කිසි

කෙනෙක් උවමනාවෙන් යුක්තව දහම වඩනවා නම්, ආතාපි වීර්යයකින් යුක්තව කටයුතු කරනවා නම්, අන්න ඒ පිරිස අතර මමත් එක්තරා කෙනෙක්. ඒත් මගේ හිත තාමත් කෙලෙසුන්ට යටත් වෙලා තියෙන්නේ. මගේ හිත තාමත් කෙලෙසුන්ගෙන් මිදිලා නැහැ කියලා එක්තරා අන්දමක පසුගාමී බවක් විපිළිසර බවක් ඇති වෙනවා. එහෙම ඇති වෙලා උන්වහන්සේ කල්පනා කරනවා, "තේරුමක් නැහැ. මම මේ මහණකම අත ඇරලා උපැවිදි වෙලා පිනක් දහමක් කරගෙන ගිහිව ජීවත් වෙනවා" කියලා හිතක් පහළ වෙලා උපැවිදි වෙන්න තීරණය කරනවා.

දැන් පින්වත්නි, මේ ස්වාමීන් වහන්සේගේ හිතේ පහළ වෙච්ච මේ විපිළිසර භාවය සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දැනුවත් වෙලා, උන්වහන්සේ තමන්ගේ තියෙන අසාධාරණඥාණය විහිදුවලා මේ ස්වාමීන් වහන්සේගේ හිතේ පහළ වෙච්ච මේ ක්ලේශය, මේ පසුගාමී සිතුවිල්ල තේරුම් අරගෙන, ක්ෂණිකවම සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ ඉදිරිපිටට වැඩම කරලා උන්වහන්සේගෙන් අහනවා - සෝණ ඔබේ හිතේ මෙබදු පසුගාමී සිතුවිල්ලක්, උපැවිදි වීමට සිතුවිල්ලක් පහළ වුණාද? සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ පිළිගන්නවා - එහෙමයි ස්වාමීන් වහන්ස, මගේ හිතේ මෙබඳු සිතුවිල්ලක් පහළ වුණා. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ හරි ලස්සන උපමාවක් දෙනවා - සෝණ ඔබ ගිහි කාලේ වීණා වයන්න දක්ෂයි නේද? වීණා වයන්න පුළුවන්ද? එහෙමයි ස්වාමීන් වහන්ස, මම ඉතාම මිහිරිව වීණාව වයන්න දන්නවා. මම වීණා වැයීම සම්බන්ධයෙන් දක්ෂයෙක්. එතකොට සෝණ, ඔබ වීණාවේ තත් මනාව සුසර කරද්දී ඕනෑවට වඩා තද කළොත් හෙම ඔබට අවශ්‍ය මිහිරි ශබ්දය ඒ තත හරහා එනවද? නැහැ ස්වාමීන් වහන්ස, ඒක අවශ්‍ය තරමට තමයි තද කරන්න ඕනෑ. ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අහනවා ඒක බුරුල් වෙලා තිබුණොත් එතකොට ඒ තතෙන් උවමනා කරන ස්වරය, ඒ උවමනා කරන ශබ්දය මනාව එනවාද? එහෙමත් නැහැ ස්වාමීන් වහන්ස. ඒකේ අදාළ ප්‍රමාණයට තමයි ඒක නිවැරදි අන්දමට සුසර වෙන්න ඕනෑ. අන්න එහෙම තමයි සෝණ මේ හිතත්. භාවනාවේදී

උවමනාවට වඩා වීර්ය කළොත් හිත විපිළිසර වෙනවා. හිත හදාගන්න අමාරු වෙනවා. ඒ වගේමයි වීර්යයෙන් තොරව මේක හදන්නත් බැහැ. ඒ නිසා සෝණ ඔබ වීර්ය සමතාවක් ඇති කරගන්න, ඉන්ද්‍රිය ධර්මවල සමබරතාවක් පටන්ගන්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේට උපදෙස් දෙනවා.

එතකොට බැලුවම සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ වීර්ය අධික වීම නිසා තමයි එතන එක්තරා අන්දමක හිර වීමක් වෙලා ඉඳලා තියෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇවිල්ලා සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේට උපදෙස් දෙනවා වීර්ය සම කරගන්නා ආකාරය, ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සම බර කරගන්නා ආකාරය. මේ උපදෙස් ලැබුණට පස්සේ සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ නැවතත් තමන්ගේ කටයුතු කරගෙන යනවා. අර විපිළිසර බව, උපැවිදි වෙන්න තිබ්බ්ච අදහස අයින් කරලා නැවත තමන්ගේ බණ භාවනා කටයුතුවල නිවැරදිව යෙදෙනවා. සම බර වීර්යයක් පවත්වනවා. නොබෝ කලකින්ම පින්වත්නි, සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ සව් කෙලෙසුන් නසා රහත් වෙනවා. රහත් වෙලා කල්පනා කරනවා, ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ මගේ පහළ වෙච්ච විපිළිසර සිත දැකලා මා කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් මං වෙතට පැමිණිලා මට උපදෙස් දුන්නා. දැන් මමත් මගේ අර්හත්වය, සව් කෙලෙසුන් නසා අරහත්වයට පත් වීම උන්වහන්සේ ඉදිරියේදී ප්‍රකාශ කරන්න වටිනවා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේව හොයාගෙන යනවා. හොයාගෙන ගිහිල්ලා තමන් වහන්සේ අර්හත්වයට පත් වෙච්ච ස්වභාවය, එහෙම නැත්නම් රහත් සිතේ ස්වභාවය, උන්වහන්සේ මනාව බුදුරජාණන් වහන්සේට ධර්ම දේශනාවක ස්වරූපයෙන් ඉදිරිපත් කරනවා.

එක්තරා අන්දමකින් හිතල බලන්න වටිනවා. මේ රහතන් වහන්සේලා වෙන්න හිටිය උතුමන් පවා ඇතැම් වෙලාවක මානසිකව වැටිලා තියෙනවා. හැබැයි බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් අවවාද අනුශාසනා ලබලා මනාව යෙදිලා, ඒ දුර්වල තැන් මගහරවාගෙන, උන්වහන්සේලා ධර්මයෙන් ගන්න පුළුවන් උපරිම ප්‍රයෝජන අරගෙන

තියෙනවා. රහත් වුණාට පස්සේ සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, උතුරු පැත්තේ ඉඳලා මහා ගල් පර්වතයක් වෙතට කොයි තරම් සැඬ සුළඟක් හමාගෙන ආවත් ඒ ගල් පර්වතය ශක්තිමත් නිසා ඒ ගල් පර්වතය නොසැලී තියෙනවා. ඒ වගේම දකුණු දිශාවෙන් කොයි තරම් සැඬ සුළඟක් මේ ගල් පර්වතය දෙසට හඹාගෙන ආවත් මේ ගල් පර්වතය හොඳට ශක්තිමත් නිසා ඒක නොසැලී තියෙනවා. ඒ වගේමයි බටහිර දිශාවෙන් ගල් පර්වතය දෙසට කොයි තරම් සැඬ සුළඟක් හඹාගෙන ආවත් මේ ගල් පර්වතය හොඳට ශක්තිමත් නිසා නොසැලී තියෙනවා. නැගෙනහිර දිශාවෙන් කොයි තරම් චණ්ඩ මාරුතයක් හමාගෙන ආවත් මේ ගල් පර්වතය නොසැලී තියෙනවා. අන්න ඒ වගේ තමයි, මනාව වැඩිච්ච හිතක් කොයි තරම් රූපී අරමුණු ඇසට ආපාතගත වුණත් ඇස ඉදිරියට කොයි තරම් ප්‍රිය මනාප අරමුණු ආවත් ඒ හිතත් එක්ක අර අරමුණු මිශ්‍ර වෙන්නේ නැහැ. කොයි තරම් අමනාප අරමුණු, අප්‍රිය අරමුණු ඇසට ඉදිරිපත් වුණත් ඒ අරමුණු හරහා ඒ හිත වික්ෂිප්ත වෙන්නේ නැහැ. ඒ හිත මිශ්‍ර නොවී තියෙනවා. නොසැලී තියෙනවා. නතර වෙලා තියෙනවා. ඒ වගේමයි කොයි තරම් කැමැති ප්‍රිය වඩන ශබ්ද ආවත් ඒ ශබ්දත් එක්ක හිත මිශ්‍ර වෙන්න යන්නේ නැහැ. නොසැලී තියෙනවා. කොයි තරම් කටුක අමනාප ශබ්ද ඇහුණත් ඒත් මේ හිත නොසැලී තියෙනවා. මිශ්‍ර වෙන්න යන්නේ නැහැ. ඒ වගේමයි ඉතාම දුර්ගන්ධ දේ තමන්ට ආඝ්‍රාණය කරන්න ලැබුණත් මේ හිත නොසැලී තියෙනවා. මිශ්‍ර වෙන්න යන්නේ නැහැ. ඒ වගේමයි කොයි තරම් සුගන්ධ ආඝ්‍රාණය කරන්න ලැබුණත් ඒවත් එක්ක ඇලෙන්න යන්නේ නැහැ. මිශ්‍ර වෙන්න යන්නේ නැහැ. නොසැලී තියෙනවා. නතර වෙලා තියෙනවා. ඒ වගේමයි කොයි තරම් ප්‍රණීත දේවල් භුක්ති විඳින්න ලැබුණත් රසාස්වාදයක් ලැබුණත් ඒ අරමුණුත් එක්ක ඒ රස අරමුණුත් එක්ක මිශ්‍ර වෙන්න යන්නේ නැහැ. නොසැලී තියෙනවා. කොයි තරම් සැපවත් ස්පර්ශ ලැබුණත් ඒ වගේම ඉතාම කටුක ස්පර්ශ ලැබුණත් - මනාප වෙන්න පුළුවන්, අමනාප වෙන්න පුළුවන් - ඒ අරමුණුත් එක්ක මිශ්‍ර වෙන්න යන්නේ නැහැ. නොසැලී තියෙනවා. ඉතින් මේ කාරණාව උන්වහන්සේ ප්‍රකාශ කරලා, බොහොම ලස්සන ගාථා

දෙකකින් - ඇත්තටම ගාථා කිහිපයක් තියෙනවා. මම එතනින් තෝරාගත්තා ගාථා දෙකක්. සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ තමන්ගේ හිතේ තත්ත්වය, තමන් අර්හත්වයට පත් වෙච්ච ස්වභාවය ව්‍යංගයෙන් බුදුරජාණන්වහන්සේට පෙන්වලා දේශනා කරනවා.

එතන එනවා මේ විදිහට පින්වත්ති,

"සෙලො යථා එකඝනො - වාතෙන න සමීරති.
එවං රූපා රසා සද්ද - ගන්ධා ඵස්සා ච කෙවලා.
ඉට්ඨා ධම්මා අනිට්ඨා ච - නප්පවෙධෙන්ති තාදිනො
ඨිතං චිත්තං විප්පමුත්තං - වයඤ්චස්සානුපස්සති."

මේ විස්තර කරපු දේ උන්වහන්සේ ගාථාවෙන් දේශනා කරනවා "සෙලො යථා එකඝනො" මේ ඒක ඝන වෙච්ච ඝන ගල් පර්වතයක් කොයි තරම් සැඬ සුළං ආවත් සෙලවෙන්නේ නැහැ වගේ. "එවං රූපා රසා සද්ද ගන්ධා ඵස්සා ච කෙවලා" රූප වෙන්න පුළුවන්, රූප ආරම්මණ වෙන්න පුළුවන්, ගඳ අරමුණු වෙන්න පුළුවන්, රස අරමුණු වෙන්න පුළුවන්, ස්පර්ශ අරමුණු වෙන්න පුළුවන්, මේ සියලුම අරමුණු කොයි විදිහට ආවත් "ඉට්ඨා ධම්මා අනිට්ඨා ච" මේවා බොහොම ඉෂ්ට කාන්ත මනාප අරමුණු වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ඉතාම අප්‍රිය අමනාප අරමුණු වෙන්න පුළුවන්. "නප්පවෙධෙන්ති තාදිනො" මේ එකක්වත් රහතන් වහන්සේගේ හිත සසල කරන්න චලනය කරන්න සොලවන්න අවස්ථාවක් ලබන්නේ නැහැ. "ඨිතං චිත්තං විප්පමුත්තං වයඤ්චස්සානුපස්සති" අන්න ඒ හිත නතර වෙලා. ඒ වගේම මනාව මිදිලා. අරමුණු ඇසුරු කරන්නේ නැහැ. අරමුණුවලින් විමුක්ත වෙලා. ඒ වගේමයි විමුක්ත සිතේ ඉඳගෙන ඒ අරමුණු ඇවිල්ලා යන ස්වභාවය, ක්ෂය වෙලා යන ස්වභාවය දැක ගන්නවා. ඒකයි අර "ඨිතං චිත්තං" කියලා කියන්නේ. "ඨිතං චිත්තං විප්පමුත්තං" හිත ඨිති බවට පත් වෙලා හිත ස්ථිත වෙලා හිත නතර වෙලා, ඒ වගේම මිදිලා, විමුක්ත වෙලා, නිදහස් වෙලා.

එතකොට පින්වත්ති. මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම ක්‍රමානුකූලව වඩලා, හිත එතන එතන

කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් වෙවී, එහෙම නැත්නම් කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් කර කර, දැවෙන්න තිබ්ච්ච අවකාශය දුරු කර කර, දැවීමක් තිබුණා නම් දැවීම අයින් කර කර, එතන එතන නිවනිවා යන ගමනක් තමයි විපස්සනාවේ පෙන්වන්නේ. අපි අද භාවනා කරලා අවුරුදු ගානකට පස්සේ හිත නිවාගන්නවා නොවෙයි. අද භාවනා කරන්නේ අද යම් දැවීමක් තියෙනවා නම් අන්න ඒ දැවීම දුරු කරගන්න. අපි නිවැරදි විපස්සනාවක යෙදෙනවා නම් විපස්සනා භාවනාවට වාඩි වෙන්න කලින් නිකං හිතේ ආතතිගත ස්වභාවයක් තිබුණා නම්, හිතේ යම් දැවෙන ගතියක් තිබුණා නම්, අන්න ඒ දැවෙන පෙළෙන ගතිය අපේ භාවනාවට පස්සේ, පින්වත්නි, දුරු වෙලා තියෙන්න ඕනෑ. අපේ යම් ආතති ගතියක් තිබුණා නම් අන්න ඒ ආතති ගතිය දුරු වෙලා තියෙන්න ඕනෑ. අන්න එබඳු තත්ත්වයක් අපි අත්දකිනවා නම්, එබඳු ප්‍රතිඵලයක් අපි අත්දකිනවා නම්, ඒ කියන්නේ අපි අතින් නිවැරදිව ඒ භාවනාව සිද්ධ වෙලා තියෙනවා; විශේෂයෙන් විපස්සනා භාවනාව සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. ඒකේ අනිත් පැත්ත වෙනවා නම් - එනම් භාවනාව හරහා අපේ හිතේ ආතතියක් ඇති වෙලා නම්, කලින් නොතිබ්ච්ච ආතතියක් භාවනාවට පස්සේ තියෙනවා නම් - ඒ කියන්නේ අපිට කොහේ හරි වැරදිලා.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා, බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කිරීම අත්‍යවශ්‍යයි. බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කිරීමම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පහළ වීමෙන් ලෝකෙට ලැබ්ච්ච ලොකු ලාභයක් වශයෙන් විස්තර කරනවා. හරියට චක්‍රවර්ති රජ කෙනෙකුට සප්ත රත්නය පහළ වෙනවා වගේ. චක්‍රවර්ති රජ කෙනෙක් පහළ වුණහම විවිධාකාර රත්න හතක් පහළ වෙනවාලු. ඒ වගේ තමයිලු බුදු කෙනෙකුන් ලෝකයේ පහළ වීම නිසා බොජ්ඣඞ්ග හතක් පහළ කරගන්න උන්වහන්සේව අනුගමනය කරන ශ්‍රාවකයින්ට අවස්ථාව සැලසෙනවා කියලා, බුදුරජාණන් වහන්සේ බොජ්ඣඞ්ග ධර්මවල වටිනාකම, තව දුරටත් දියුණු කරගැනීමේ අවශ්‍යතාව පෙන්නුම් කරලා දෙනවා.

මම මේ දේශනාවට එකතු කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා තව සූත්‍රයක්. ඒකෙ එනවා බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම මේ විදිහට දියුණු කරගෙන යනකොට මේවා හරහා කොහොමද කෙලෙස් තව තව සංසිඳෙන්නෙ කියන එක ඍජුවම ප්‍රකාශ වන සූත්‍රයක් එනවා බොජ්ඣඞ්ග සංයුක්තයේ උදයි වග්ගයේ, 'තණ්හක්ඛය සූත්‍රය' කියලා. ඒකේ මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "තස්ස සති සම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවයතො විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං විපුලං මහග්ගතං අප්පමාණං අබ්‍යාපජ්ඣං තණ්හා පහීයති. තණ්හාය පහානා කම්මං පහීයති. කම්මස්ස පහානා දුක්ඛං පහීයති" අපි කලින් විස්තර කළ ආකාරයට කෙනෙක් බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කරනවා. කොහොමද? විවේකීව "විවේක නිස්සිතං" විරාගීව, ඊළඟට නිරෝධය ඇසුරු කරමින් හරියට නිවිච්ච ස්වභාවයක් හිස් ස්වභාවයක් විමුක්ත ස්වභාවයක් ඇසුරු කරමින්, පැමිණි එක යන්න ඉඩ හැරලා අතහැරීමක් ඇසුරු කරමින් කෙනෙක් බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කරනවා.

ඔහොම දියුණු කරනකොට, ඒ දියුණු කරන්නේ එක දවසක් දෙකක් නොවෙයි, සෑහෙන කාලයක් තිස්සේ. දැන් කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් මේ "භාවනාව" කිව්වහම වාඩි වෙන්න වෙලාවක් වෙන් කරගෙන සක්මනට වෙලාවක් වෙන් කරගෙන මේ කරන කාර්ය පමණයි භාවනාව කියලා. නමුත් පින්වත්නි, එහෙම කෙනෙක් භාවනා කරනවා නම්, ඒ භාවනාවට අලුත් කෙනෙක්. යමෙක් ක්‍රමානුකූලව භාවනාව දියුණු කරගෙන යනකොට පර්යංක භාවනාවට, සක්මනට විතරක් නෙමෙයි, තමන්ගේ මුළු ජීවිතයටම භාවනාව පැතිරෙන්න ඕනෑ. ක්‍රමානුකූලව ජීවිතය පුරාම පැතිරිච්ච භාවනාවක නියැලෙන කෙනෙකුට උදේ අවදි වෙච්ච මොහොතේ ඉඳන් රාත්‍රි නින්දට යන මොහොත දක්වාම තියෙන්නේ භාවනාවක්. එයා එක්කෝ කයත් එක්ක ජීවත් වෙනවා. නැත්නම් වේදනාවක් එක්ක ජීවත් වෙනවා. නැත්නම් හිත දිහා බලාගෙන ජීවත් වෙනවා. වෙන වැඩක නියැලෙද්දිත් අපිට අවශ්‍ය නම් පුළුවන් හිත දිහා බලාගෙන ඉන්න. නැත්නම් පහළ වෙන විවිධාකාර වේදනා ගැන

දැනුවත් වෙන්න. නැත්නම් කය ගැන දැනුවත් වෙන්න. මේ විදිහට එයාගේ මුළු දවස පුරාම නොසිස්ව ඒ තැනැත්තා ගත කරනවා. ඉතින් එහෙම ගත කරන කෙනෙකුට තමයි බොජ්ඣඞ්ග මට්ටමට භාවනාව දියුණු කරගන්න අවස්ථාව සැලසෙන්නේ.

මෙහෙම බොජ්ඣඞ්ග දියුණු කරගෙන යනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ වචන කිහිපයක් පාවිච්චි කරනවා - "විපුලං මහග්ගතං" විපුලං කියන්නේ විපුලත්වයට පත් වෙනවා. බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම වැඩිලා වැඩිලා බොහොම ප්‍රබල තත්ත්වයකට. මුළු ජීවිතය පුරාම සතිය පැතිරිච්ච ස්වභාවයක්, ජීවිතය පුරාම නුවණ පැතිරිච්ච ස්වභාවයක්. ඕනෑම දේකට මුහුණ දෙන්නට පුළුවන් මට්ටමකට වීර්යයක් හැදිච්ච ස්වභාවයක්, අභියෝගවලදී පස්සට යන්නෙ නැති වීර්යයක් පවතින ස්වභාවයක්, කොයි දේවල් සිද්ධ වුණත් හිතේ සංසිඳිච්ච ස්වභාවයක්, දැන් තියනවා. විවිධාකාර හැලහැප්පීම්, කඩා වැටීම් ජීවිතේ සිද්ධ වුණත් ඒත් හිතේ තියෙනවා සංසිඳීමක්. කලින් තරම් හඬා වැලපෙන්න යන්නේ නැහැ. පපුවේ අත් ගහගෙන වැලපෙන්න යන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට පස්සද්ධියක් තියෙනවා. විවිධාකාර ප්‍රශ්න ඇති වුණත් අවශ්‍ය නම් හිත තමන් වෙතට පැමිණිලා, සංසිඳීමෙන් සැහැල්ලුවෙන් ප්‍රීතියෙන් ඉන්නවා. පිටත දැවෙනවා. හැබැයි ඇතුළත නිවිලා. පිටත විවිධාකාර තමන්ගේ ඥාතීන්, එහෙම නැත්නම් තමන් ඇසුරු කරන ස්ථාන, මේවායේ යම් යම් ප්‍රශ්න ඇති වෙලා. නමුත් ඇතුළත, අවශ්‍ය නම් ඇතුළත සතුටින් ඉන්න පුළුවන්. සැනසිල්ලකින් සතුටින් සැහැල්ලුවකින් ඉන්න පුළුවන් තත්ත්වයක්.

මෙහෙම ඉන්නකොට මේ ධර්මතා, මේ බොජ්ඣඞ්ග ධර්මතා විපුල බවට පත් වෙලා, මහග්ගත බවට පත් වෙලා, ප්‍රබලත්වයට පත් වෙලා, "අප්පමාණං" මේකේ ප්‍රමාණයක් නැහැ. අප්‍රමාණ බවකට පත් වෙලා, කෙළවරක් නැතිව - ඒ කියන්නේ දහම දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, විශේෂයෙන්ම විපස්සනාව වැඩෙන්න වැඩෙන්න බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම ටික ටික ටික ටික ශක්තිමත් වීම හරහා. එතකොට බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වීම හරහාම ඔන්න කෙනෙක් නිර්වාණ

මාර්ගයේ ඒ ඒ මට්ටම්වලට පත් වෙනවා. ඒ නිසා සීලවන්ත සූත්‍රයේදී එහෙම බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා පෘථග්ජන භූමියේ ඉඳන් සෝවාන් භූමියට යන්නෙත් මේ ධර්මතා ප්‍රමාණවත්ව දියුණු කිරීමෙන්, ක්‍රමානුකූලව දියුණු කිරීමෙන්. ඒ මට්ටමේ ඉඳන් සකදාගාමී මට්ටමට යන්නෙත් මේවාම දියුණු කිරීමෙන්. නැතුව විශේෂ භාවනා ක්‍රමයක් ඒ මට්ටමේදී අලුතෙන් හඳුන්වා දෙනවා නෙමෙයි. එකම භාවනා ක්‍රමය. හැබැයි දියුණු කරන භාවනා ක්‍රමය විපුලත්වයට පත් වීමක්, මහග්ගත බවට පත් වීමක්, මේවායෙහි ප්‍රමාණය වැඩි වීමක් තමයි ක්‍රමයෙන් සිද්ධ වෙන්නේ.

මේ ධර්මතා වර්ධනය කිරීම තමන්ට දැන් ඉස්සර තරම් අමාරු නැහැ. ඒවා දැන් තමන්ට ගෙදර වගේ බවට පත් වෙලා. සතිය කියන එක දැන් තමන්ට අවශ්‍ය නම් ගන්න පුළුවන්. සතිය දියුණු කරන ආකාරය තේරෙනවා. නුවණ වඩාගන්නා ආකාරය තේරෙනවා. විරිය වඩාගන්නා ආකාරය තේරෙනවා. හිතේ සහනයක් ඇති කරගන්නා ආකාරය, නිවාගන්නා ආකාරය, සමාධිමත් කරගන්නා ආකාරය, උපේක්ෂාව වඩාගන්නා ආකාරය තේරෙනවා. බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම පිළිබඳව සෑහෙන පරිචයක්, සෑහෙන හාත්පස නුවණක්, දැනුමක් මේ යෝගාවචරයාට ඇති වෙනවා. ඉතින් මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ බොජ්ඣඞ්ග ධර්මවල උච්චතම මට්ටමක් පෙන්නලා තියෙනවා.

"තස්ස සති සම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවයතො" මේ විදිහට කෙනෙක් සති බොජ්ඣඞ්ගය දියුණු කරනවා නම්, වඩනවා නම්, "තණ්හා පහීයති" අන්න තණ්හාව දුරු කරනවා. "තණ්හාය පහානා කම්මං පහීයති." දැන් තණ්හාව ප්‍රහීණ වීම හරහා ක්‍රමානුකූලව තණ්හාවෙන් හිත ටික ටික ඈත් වීම හරහා කර්ම ප්‍රහාණය වෙනවා. හාත්පසින්ම වෙනත් පැත්තකට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව ගෙනල්ලා දානවා. එතකොට පින්වතුනි, තණ්හාව අඩු වීම හරහාම අපි ගාව තිබ්බ්ච කර්මත් ක්ෂය වෙන්න ගන්නවා. අලුතින් කර්ම රැස් නොකර ඉන්නත් පටන්ගන්නවා. "කම්මස්ස පහානා දුක්ඛං පහීයති." ඔන්න කර්මත් ක්ෂය

වෙලා ගිහිල්ලා දුකත් දුරු වෙලා යනවා. මේ ධර්මතාවල සෑහෙන සම්බන්ධතාවක් තියෙනවා. එතකොට බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වෙනවා. බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වීම හරහා එයාගේ හිතේ තණ්හාව ක්ෂය වෙනවා. කෙලෙස් සංසිඳෙනවා. කෙලෙසුන්ගෙන් හිත නිවෙනවා. එතකොට කර්මත් ක්ෂය වෙනවා. කර්ම ක්ෂය කරන්න කියලා ඒ කාලේ භාරතයේ හිටිය අනිකුත් බ්‍රාහ්මණයන් වගේ ගංගා නම් ගඟේ ගිලෙන්නවත් එහෙම නැත්නම් හැම පැත්තෙන්ම ගිනි ගොඩවල් ගහගෙන ගින්නෙන් කය තවන්නවත් කර්මය ප්‍රහාණය කරන්න කියලා වැරදි මිථ්‍යා ක්‍රම අනුගමනය කරන්නවත් නෙවෙයි තියෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මාර්ගයේ. බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කරන මාර්ගයේ තණ්හාව ක්ෂය වෙලා තණ්හාව ක්‍රමානුකූලව දුරු වෙලා යනකොට අන්න කර්ම දුරු වෙලා යනවා. කර්ම ක්ෂය වෙලා යනවා.

ඉතින් මෙතනින් අදහස් කරන්නේ නැහැ මේ තියෙන තරම් ඔක්කොම කර්ම ක්ෂය වෙයි කියලා. බුද්ධ වචනයට අනුව අපිට හිතාගන්න තියෙන්නේ යම් ප්‍රබල අකුසල තිබුණා නම්, ඒවායිනුත් සෑහෙන ප්‍රමාණයක අඩු වීමක් බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු වීම හරහා සිද්ධ වෙනවා. සමහර විට ඒ නිසාම වෙන්න ඇති, මේ පින්වතුන් අහලා තියෙනවා. එක්තරා අවස්ථාවක මුගලන් මහ රහතන් වහන්සේ තදබල ලෙස අසනීප වෙනවා. ඒ අවස්ථාවේදී එතැනට වැඩිය බුදුරජාණන් වහන්සේ බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම තමයි මතු කරලා දෙන්නේ. බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම තමයි මතක් කරලා දෙන්නේ. එතකොට මුගලන් මහ රහතන් වහන්සේ බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම කෙරෙහි හිත පිහිටුවනවා. ඒ පිළිබඳ පස්සද්ධියක් හිතේ සංසිඳීමක් ඇති වෙනකොට ඒ හටගෙන තිබ්ච්ච දැඩි ආබාධය දුරු වෙලා යනවා. ඒ වගේමයි මහා කාශ්‍යප මහ රහතන් වහන්සේටත් වැළඳිලා තිබ්ච්ච රෝගාබාධයක් බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම සිහි කරනකොට දුරු වෙලා යනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේට වැළඳිලා තිබුණ ආබාධයක් මහා චුන්ද මහ රහතන් වහන්සේ ඇවිල්ලා බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දේශනා කරනකොට දුරු වෙලා යනවා. ඒ නිසා අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් යම් යම්

කර්මානුරූප ප්‍රශ්න ඇති වෙලා තිබුණා නම්, යම් යම් ඵල විපාක භුක්ති විඳිමින් හිටියා නම්, කෙනෙක් බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කරනවා නම්, කර්මානුරූපව අපිට එන්න තිබ්ච්ච දේවල් පවා එක්තරා අන්දමකින් මැඩ පවත්වන්න බොජ්ඣඞ්ග ධර්මවල යම් පමණක ශක්තියක් තියෙනවා කියලා.

ඒ වගේම මේ මට්ටම්වල විපස්සනාවක් කෙනෙක් තුළ තියෙනවා නම් හිතේ තියෙන්නේ සංසිඳීමක්. හිතේ තියෙන්නේ නිවීමක්. හිත සැහැල්ලු නිසා හිත විවේක නිසා හිත නිරෝගී නිසා කයත් නිරෝගී වෙනවා. එතකොට මේ විදිහට බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කරලා තණ්හාව ක්‍ෂය කරලා කර්ම ක්‍ෂය කරලා අන්න දුකත් ප්‍රහාණය කරනවා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "ඉති බො, උදයි, තණ්හක්ඛයා කම්මක්ඛයො, කම්මක්ඛයා දුක්ඛක්ඛයො'ති" මෙන්න මේකයි උදයි මාර්ගය. උදයි කියන ස්වාමීන් වහන්සේ ප්‍රශ්නයක් නැගුවාම තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ උත්තරේ දෙන්නේ. උදයි ස්වාමීන් වහන්සේට කියනවා මෙන්න මේකම තමයි උදයි මාර්ගය, බොජ්ඣඞ්ග දියුණු කිරීමෙන් තණ්හාව ක්‍ෂය කරනවා. තණ්හාව ක්‍ෂය කිරීමෙන් කර්මය ක්‍ෂය කරනවා. කර්මය ක්‍ෂය කිරීමෙන් දුක ක්‍ෂය කරනවා. දුක දුරු කරනවා.

එතකොට පින්වත්නි, අපිත් දැන් දහමක් දියුණු කරන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුගමනය කරන්නේ උන්වහන්සේ සරණ යන්නේ දුකින් මිදෙන්නයි. දුකින් මිදෙන මාර්ගය තමයි එතකොට මේ ගැඹුරෙන් මෙතන විස්තර වෙන්නේ. ඒ නිසා අපි මාස ගණනක් තිස්සේ ආනාපානසති සූත්‍රය මුල් කරගෙන මේ කරගෙන ආපු දේශනා මාලාවේ අද අවසාන දේශනාව වශයෙන් අපි මතක් කළේ සතර සතිපට්ඨානයත් ආනාපානසතිය වැඩීමෙන් දියුණු කරගන්න පුළුවන්. සතර සතිපට්ඨානය දියුණු කරලා බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම දියුණු කරගන්න පුළුවන්. බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම තව දුරටත් ක්‍රමානුකූලව විවේකීව විරාගීව නිරෝධය ඇසුරු කරමින්, අත හැරීමේ මනසකින් යුක්තව තව දුරටත් දියුණු කරලා, මේ විදිහට ඒ හරහා තණ්හාව දුරු

කරලා, ඒ හරහා විවිධාකාර කෙලෙසුන් හිතෙන් බැහැර කරලා, හිත නික්ලේශී බවට පත් කරගෙන, හිත විරාගී බවට පත් කරගෙන, නිදහස් කරගෙන, තණ්හාව ක්‍ෂය කරලා කර්මය ක්‍ෂය කරලා දුක දුරු කරලා උතුම් වූ නිවන් සුව සාක්ෂාත් කරගන්න දුකින් මිදෙන්න අන්න එතකොට අපිට අවස්ථාව තියෙනවා. ඒ නිසා මේ දේශන මාලාවම අපි සියලුදෙනාටම උතුම් නිවන් සුව අවබෝධය පිණිසම හේතු වේවා, වාසනා වේවා කියලා මේ ආනාපානසති සූත්‍ර දේශනා මාලාව සමාප්ත කරමින් ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

මෙම උතුම් ධර්ම දානයට දායකත්වය.

අති ගෞරවණීය පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් මනාකොට දේශනා කරන ලද ආනාපාන සති සූත්‍රය මුද්‍රණය කිරීම සඳහා සහය දැක්වීමට ලද අවස්ථාව භාග්‍යයක් සේ සලකමි. මේ සඳහා මම ද මාගේ දරු දූරියන් ද බර පැන දරුවෙමු. මගේ දයාබර, කල්‍යාණමිත්‍ර ස්වාමිපුරුෂයා වූ, දිවංගත විශේෂඥ වෛද්‍ය පරාක්‍රම දිසානායක මහතාට ද, අප දෙදෙනාගේ ම දිවංගත දෙමව්පියන්ට ද, සසර පුරා පිං අපේක්ෂිතව සිටින පෙනෙන - නොපෙනෙන සියලු දෙනාට ද මේ උත්කෘෂ්ඨ ධර්ම දානයෙන් රැස්කර ගත්තා වූ කුසල් අනුමෝදන් වේවා! නිවනින් සැනසීමට අප සැමට මෙම කුසලය උපනිශ්‍රය වේවා!

\- සුනිතා සංගක්කාර දිසානායක

"ආනාපානසති, භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපූරෙති. චත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලීකතා සත්ත බොජ්ඣඞ්ගෙ පරිපූරෙන්ති. සත්ත බොජ්ඣඞ්ගා භාවිතා බහුලීකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපූරෙන්ති"





The Quality Printers
011 4870333